



# ఆరోగ్యమునకు మూలసూత్రము

గ్రంథ కర్త  
మోహణదాస్ కరమచంద్ గాంధీ

ఆంగ్లానువాదము  
సు శీ లా న య్య రు

అహమదాబాదు నవజీవక్ ట్రస్టువారి ఆనుష్ఠానము  
మదరాసు గవర్నమెంటు ఫిక్క డెవలప్ మెంటు వారివలన  
ప్రకటింపబడినది.

మదరాసు గవర్నమెంటు ప్రెస్ సూపరింటెండెంటు వారివలన  
ముద్రింప బడినది

1950

మొదటి కూర్పు 5,000 ప్రతులు.

1950

వెల.

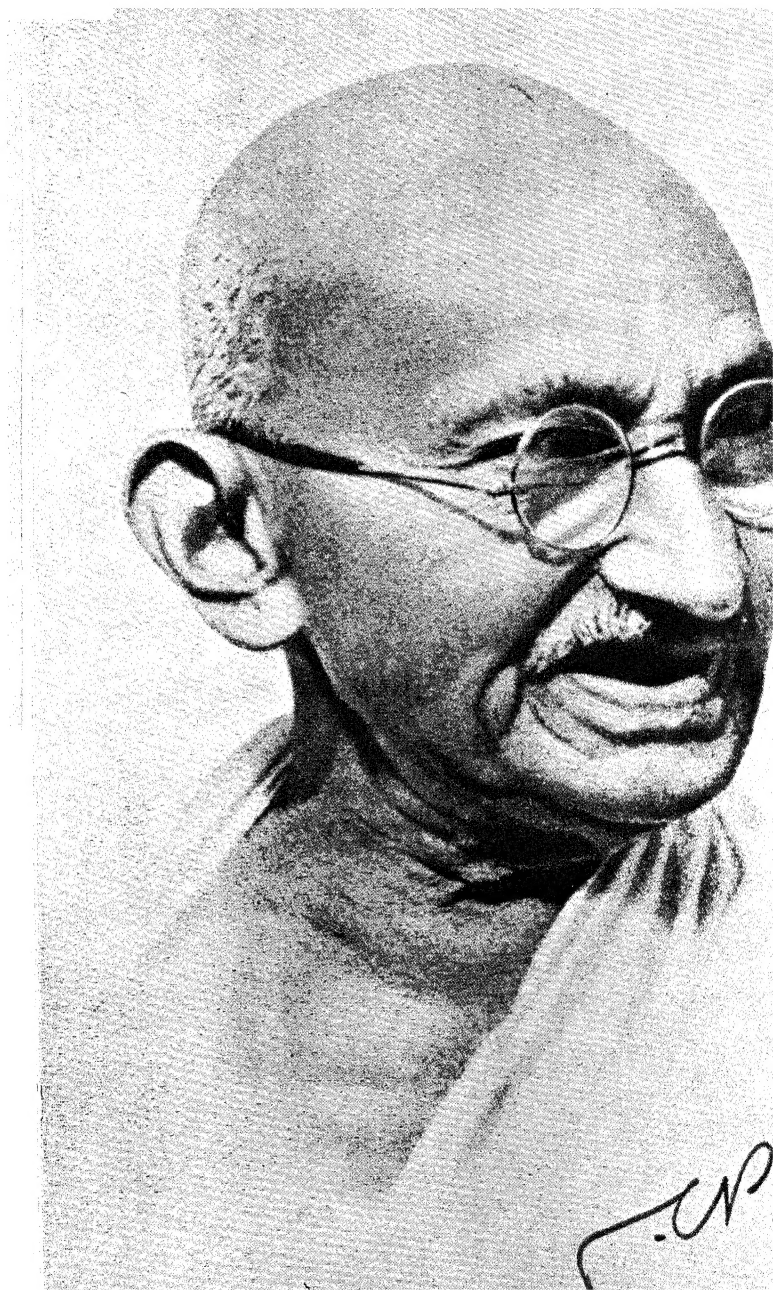
ఆంగ్లములో ప్రకటన కర్తయైన  
జీవాంజీ దాహ్యభాయి దేశాయి, నవజీవకా ప్రెస్సు,  
కాలుపూర్, అహమ్మదాబాదు, వారి ఉపాధ్యక్షము.

---

1942-44 సం॥లలో పూనాయందలి అగాఖా భవనములలో చెరయందున్న పుష్పడు గాంధీజీ ఈ ఆధ్యాయములను వ్రాసినారు. వ్రాతప్రతి ప్రకారము వారు వానిని 1942 వ సం॥ ఆగష్టు 27వ తేదీన ప్రారంభించి 1942 వ సం॥ డిశంబరు 18 వ తేదీన సమాప్తము చేసిరి. ఈ విషయము గాంధీగారికి ఆత్యంతప్రియమైనది. అందుచేత ఈ ఆధ్యాయములను ప్రకటించుటకు ఆయన అంజాయిించినారు. సంపూర్ణముగా తమకు తృప్తియగునట్లు ఈ విషయమును పరామర్శించి చాలకాలము వరకు వానిని పునర్విమర్శించుచునే యుండిరి. దినదిన ప్రవర్ధమానమగు చున్న తమ అనుభవమువలన వాని నింకను సవరింప దలచిరి. మూలమును గుజరాతీభాషలో వ్రాసినారు. వీనిని హిందూస్తానీలోనికిని ఆంగ్లములోనికిని తన పర్యవేక్షణము క్రింద డాక్టరు ముశీల నయ్యరు చేత భాషాంతరీకరణము చేయించినారు. వానిని నిర్దుష్టముగా చేయుటకు వారుకూడ వానిని చదివిరి.

కాబట్టి బహుముఖ్యాంశమైన ఆరోగ్యమును గూర్చి తన స్వదేశీయులకును ప్రపంచమునకును కూడ తాను వాడినట్లు విషయములను గాంధీగారి భాషాంతరీకరణముగానే మనము తలపవచ్చును. ఈ విషయము దైవము నకును దైవసృష్టికిని నేవయనియే ఆయనతలచెను. ఈ నేవయే ఆయన భర్తము.









# విషయములు.

ప్రకటనకర్త యొక్క తొలిపలుకు.

విషయసంగ్రహము.

ఉపోద్ఘాతము :

మీ క. గాంధీ.

1 వ భాగము.

	పుటలు
1. మానవశరీరము . . .	1
2. వాయువు . . .	4
3. జలము . . .	5
4. ఆహారము . . .	7
5. మనశా దిగుసులు . . .	16
6. టీ, కాఫీ, కోకోలు . . .	17
7. మత్తుపదార్థములు . . .	18
8. నల్లమందు . . .	21
9. పొగాకు . . .	22
10. బ్రహ్మచర్యము . . .	24

2 వ భాగము.

ప్రకృతిచికిత్సా సాధనములు.

1. శృద్ధి . . .	32
2. జలము (ఆపన్ను) . . .	35
3. ఆకాశము (ఈథర్) . . .	43
4. సూర్యుడు (లేజో ఫోటము) . . .	47
5. వాయువు . . .	48



## విషయానుక్రమణిక.

[గాంధీగారు తమ విరామకాలమును ఈ పుస్తకమునందు వర్షించిన విషయానుక్రమణికను వ్రాయుటయందు వినియోగించిరి. ఈ విషయమునందు వారికిగల అత్యంతాను రక్తిని, ఆయన విషయని చేసినను దానిని సమగ్రముగా చేయు స్వభావమును వ్యక్తీకరించుటకు ఈ విషయానుక్రమణికను అంగ్లానువాదములతో కూడ విషయముల పట్టికకు బదులుగానుంపదలచితిమి. అది ఎంత విపులమైనదో చూచియు చూడకమున్నే గ్రహింపవచ్చును.— జీవాజీ దాహ్యబాయి దేశాయి.]

### 1 వ భాగము.

#### 1. మానవశరీరము :

1—4

ఆరోగ్యముగానున్నప్పుడు మానవశరీర మెట్లుండును?	1
మల్లయుద్ధము చేయువారు : ఆరోగ్యము	1
మానవ కృషి, దశేంద్రియములు	2
ఏకాదశేంద్రియము	2
మానవశరీరము సంక్షిప్తమైన ప్రపంచము	2
మానవయంత్రము సుఖముగా పనిచేయుట	2
మానవశరీరమువలన ప్రయోజనమేమి ?	3
మానవశరీరము, అత్మనివసించు దేవాలయము	3
మానవ శరీరము మరియు సంకీర్ణము	3
మానవశరీరము ఇతరులకు నేవనిమిత్తముద్దేశించబడినది.	3

#### 2. వాయువు (గాలి) :

4—5

వాయువు	4
ప్రాణవాయువు	4
గాలి వెలుతురుల యొక్క ఆవశ్యకత	4
నోటితో గాలిని పీల్చుట	4
ముక్కుతో గాలిని పీల్చుట	5
ప్రాణాయామము	5
ముక్కును శుభ్రపరుచుట	5

ముక్కుతో నీటిని పీల్చుట	...	..	5
ఆరు బయట నిద్రించుట	...	.	5
శరీరమునెట్లు కప్పుకొనవలెను	...	...	5
రాత్రులయందు ఎట్టిదుస్తులను ధరింపవనును	.	.	5
మనచుట్టునున్న గాలి	...	...	5
నివసించుటకు తగినచోటును నిర్ణయించుకొనుట.			5

### 3. జలము (ఆపస్సు) : 5—6

24 గంటలలో ఎంతనీరమును లేక ఎంత ద్రవాహారమును పుచ్చుకొనవలెను.			5
త్రాగెడి నీరు పరిశుద్ధమైనది కావలెను			6
బావులు, నదులు, చెరువులయందలి నీరు	.	.	6
నీరు ఆరోగ్యమున కెట్లుపకరించును	..	..	6
కాచిన నీరు	...	...	6
నీరు . మతము	...	.	6

### 4. ఆహారము : 7—15

శరీర పోషణ	...	...	7
ఆహారముల రకములు	.	.	7
మాంసాహారములు.	.	...	7
పాలు—మాంసాహారము	..	.	7
బీజములులేని గ్రుడ్లు	.	.	7
పాలును, బీజములులేని గ్రుడ్లును	..	..	7
పాలును బీజములులేని గ్రుడ్లును ఒకే రకమైన ఆహారము			7
ఆహారములనుగూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయము	.	.	7
మానవుడు శాకాహారి	.	.	7
పండ్లు—తాజావి, ఎండినవి	.	.	7
పాలు, వెరుగు, వెన్న—మానవశరీరమునకు అవసరములు.			7
పాలను నా యాహారమునుండి తీసివేసినందువలన కలిగిన గుణములు.			8
పాలను సేవించునను నా ప్రతిజ్ఞ.	..	..	8
మేక పాలు	...	...	8

ప్రతిజ్ఞను అక్షరములా నెరవేర్చుట, దాని నిజార్థమును నెరవేర్చుట.	8
ఆహారమునందు పాలయొక్క ఆవశ్యకత ...	8
పాలయందలి లోపములు ..	8
ఇండ్లయందు పెరుగు జంతువులకు సంపూర్ణారోగ్యముండదు.	9
ఆరోగ్యముగా నున్నట్లు పైకి కనపడు జంతువులు నిజముగా రోగపూరితములై యుండవచ్చును.	9
రక్షణ నిమిత్తము పాలను కావవలెను .	9
మాంసము నిమిత్తము జంతువులను కోయట	9
మానవునకు మనోవైకల్యమును కలిగించువానిలో ముఖ్యమైన దేది ?	9
బలమునిచ్చు ఆహార వస్తువులు ఏవేవి సమీక్షితము కావలెను.	9
మానవ శరీరమునకు అవసరమైన ఆహారము ...	9
కండరములను పెంచు ఆహారము	9
మాంసము, పాలు . . .	9
మజ్జిగ .. .	10
పాలు ఎట్టి పనిని చేయును ?	10
గోధుమ, బియ్యము, జొన్నలు, ఇతర ధాన్యములు.	10
ఒక్కొక్క ధాన్యమునే ఒక్కొక్క సమయమున తినవలెను.	10
జీర్ణయంత్రమునకు ఎక్కువ పనిని కల్పించుట ...	10
గోధుమ, ధాన్యములలో మిక్కిలి ఉత్తమమైన ధాన్యము.	10
తవుడుతోకూడిన పిండి ...	11
తవుడుయొక్క ఆహారపు విలువ ...	11
బియ్యపు తవుడు ...	11
బియ్యమును ఎంతవరకు దంచవచ్చును ?	11
ప్రజలు ఎంచువలెన తెల్లని బియ్యమును కోరుదురు ?	11
తెల్లగా దంచిన బియ్యముయొక్క ఆహారపు విలువ.	11
బియ్యపు చప్పాతీలు లేక రొట్టెలు ..	11
చప్పాతీలను శుభ్రులూ ముంచితినుట ఆరోగ్యప్రదము కాదు.	11



చాగుగా నమలుటవలని లాభములు .	11
శుష్పలు ...	12
శుష్పలు లేని ఆహారము . .	12
ఎవరికి పాలు, శుష్పలు కావలెను ? ..	12
వేరు వేరు శుష్పలు వివిధ త్వరగా జీర్ణమునకువచ్చును? వివిధ రావు ?	12
మాంసాహారము, శుష్పలు .	12
కూరగాయలు, పండ్లు ...	12
భారత దేశపు పరిపాలన కిదినింద్యము	12
గ్రామస్థులకు తాజా కాయకూరలు ...	12
గ్రామజనుల మేలునుబట్టి చూడగా ఘోమికి సంబంధించిన చట్ట నిర్మాణము లోపభూయిష్టమైనది. ఆకు కూరలు . .	12
పిండి కదార్థమును ఇచ్చు కూరలు	12
ధాన్యముల గుణములిచ్చు కూరలు . .	12
కొన్ని కూరలను కచ్చివానినే తినవచ్చును	12
పండ్లను విసమయములో తినుట మంచిది ? ...	12—13
ఆరటి పండ్లు	13
పాలును ఆరటిపండ్లును తృప్తికరమైన భోజనమగును. నెయ్యి, నూనెలు..	13
దినమునకు త్రాగవలసిన నెయ్యి ఎంత ?	13
మంచినూనె, వేరు నెనగ నూనె, కొబ్బెర నూనె	13
బజారులో ఆమ్ల నూనె నెయ్యి సామాన్యముగా పనికిరానివే.	13
బెల్లము, తెల్లని పంచదార .	13
దినమునకు చక్కెరను విప్రమాణములో తినవలెను.	13
తీపి ఆహారములు ..	14
తీపి మిరాయిలను తినుట దేశమును దోచుకొనుటయగును.	14
చమురులలో వ్రేచిన ఆహారము ...	14
పూరి, లడ్డులు మొదలైనవి .	14
అంగ్లదేశీయులు, పాడుకలోనన్న మన భోజనము.	14
ఆకలి, రుచి ..	14
ఎన్ని సారులు తినవలెను? ఎంతెంత తినవలెను? ..	14

అహారమును మందువలె తినవలెను	...	14
నిజమైన ఆకలితో భుజించుట రుచిని కల్పించి ఆహ్లాదమును కలుగజేయును.		14
మన శరీరమునకు అవసరమైన దేది?	...	14
తల్లి దండ్రులు, బిడ్డలు	...	14
గర్భవతిగానున్నప్పుడు తల్లియొక్క అహారము బిడ్డకు బాగునుగాని ఓగునుగాని కల్పించును.		14
ఒకచోట కూర్చొని పనిచేయువారికి ఆహారము	.	15
ఉప్పు	...	15
ఎన్ని సారులు మనిషి భుజింపవలెను?		15
<b>5. మసాలా దినుసులు :</b>		16—17
ఉప్పు	...	16
వండుటలో నేందియ లవణములు నాశమగును	...	16
మసాలా దినుసులలో తాలమట్టుకు శరీరమున కవసరముకావు.		16
మిరపకాయలు, మిరియములు, ఆవాలు, మొంతులు మొదలైనవి.		16
మసాలా దినుసులు ఔషధములుగా నుపకరించుట.		16
తారుమారైన రుచులు	...	16
మిరపకాయలను తినుటవలన మృతి	.	16
సిగ్రోజాతివారు మసాలా దినుసులను తాకరు	...	17
ఆంగ్లేయులు : మసాలా దినుసులు	...	17
<b>6. టీ, కాఫీ, కోకోలు :</b>		17—18
టీ, కాఫీ, కోకోలు	..	17
చీనా దేశములో టీ ఉపయోగము మొదట ప్రారంభమైనది.		17
నీరు కాగుటకు చిహ్నముగా టీ ఉపయోగము ప్రారంభమైనది.		17
టీని తయారుచేయు విధము	..	17
ఎట్లుతయారుచేసిన హానికరమగును	.	17
టీయందలి టానిక్ విషము	..	17
జీర్ణశయము, ప్రేవులలో ఈ టానిక్ విషము ఎట్టి గుణమును కల్గించును.		~

టీని నేవించుట, దానివలన కలుగు రోగములు	17
కాచిన నీటిలో పాలు, పంచాదరలను కలుపుట	17
టీ, కాఫీ, కోకోలు	18
గ్రంథకర్త కాఫీని కోకోను విడిచిపెట్టుట	18
టీకి బదులుగా కూరగాయల సారము	18
వేడినీటిలో తేనె, నిమ్మరసములను కలిపిన ఆరోగ్య ప్రద మైన పానీయమగును.	18

## 7. మత్తుపదార్థములు : 18—21

మత్తును కల్పించు ద్రవ్యములు	18
ఇండియా దేశములో ఉపయోగింపబడు మత్తు ద్రవ్యములు.	18
సారాయము, భంగ, గంజాయి, పాగాకు, నల్ల మందు,	18
నాటు సారాయి, ఆరక్	18
సారాయి మనిషికి మత్తును కల్పించి తన్ను తాను తెలిసి కొనకుండ చేయును	18
త్రాగినమనిషి మర్కాదను బౌచిత్యమును గోల్పోవును తక్కువ మోతాదులలో విదోయైక క్రమము ననుసరించి సారాయమును త్రాగుట వలన లాభముకలదా ?.	18
కల్లు : పాల్సీవారు ..	19
కల్లు ఆహారమగునా ?	19
నీరా అనే తాజా ఈతకల్లు	19
నీరావి రోచనకారి ..	19
నీరాయందలి ఆహారపు విలువ	19
టీకి బదులుగా నీరాను నేవించుట	19
తాడి మొదలైన చెట్లయొక్క రసమునుండి బెల్లమును చేయుట.	19
నీరా మిక్కిలి త్వరగా పులియును	19
చెఱుకు బెల్లమునకు బదులుగా తాటి బెల్లము వాగుగా ఉపయోగపడును.	19
తాటి బెల్లము లీపి తక్కువ	19

బీదవారికి చౌకరక్తమైన పంచదార	...	19
బెల్లమును తెల్లని పంచదారగా చేయవచ్చును	.	19
బెల్లము, తెల్లని పంచదార	.. ..	19
అహారములు ప్రకృతి సిద్ధముగా నున్నప్పుడు		20
ఎక్కువఁజలయుతములై యుండును.		
కల్లు, సారాయముల కీడులను కల్లార చూచుట	..	20
ఒడంబడికకు లోబడిన కూలీలు ప్రాగుట		20
దక్షిణ ఆఫ్రికాలో సారాయమునకు సంబంధించిన శాసనము		20
ఆఫ్రికా నీగ్రోలు, సారాయము	...	20
సారాయము త్రాగే ఒక ఆంగ్లేయుని వృత్తాంతము.	20—	21
రాజులు, సారాయము.	...	21
రాజులు, ధనవంతులైన యువకులు	...	21
సారాయము శరీరమును నీతిని, బుద్ధిని, నాశము చేయును.		21
8. నల్ల మందు :	21—	22
సారాయము, నల్ల మందు	..	21
నల్లమందును నేవించుటవలన మనిషి చూరుకుదనము లేనివాడై మత్తుగలవాడగును.		21
నల్లమందుయొక్క దుర్గుణములు	..	21
ఆస్పాములోను, ఒరిస్సాలోను నల్లమందుచేసిన నాశము.		21
చీనాదేశములో నల్లమందు వాడుక		21
నల్లమందుకు అలవాటు పడినవారు దానిని సంపాదించుటకు ఎట్టిదుర్మార్గమునైన చేయుదురు.		21
నల్లమందును గూర్చిన యుద్ధము	... ..	22
చీనాదేశములోనికి ఇండియాదేశమునుండి నల్లమందు ఎగుమతి.		22
ఆంగ్లేయులు నల్ల మందు వ్యాపారము	...	22
నల్లమందునుండి రాబడి	... ..	22
దుర్మితకరమైన ఈ వర్తకమునకు వ్యతిరేకముగా ఆంగ్లేయులు ఉద్యమమును సాగించుట.		22

ఓషధులలో నల్లమందు యొక్క స్థానము ...	22
ఈ ఓషధిలేకుండ వైద్యము సాధ్యము కాదు ..	22
నల్లమందు అందరకును తెలిసిన విషము ...	22
<b>9. పొగాకు</b>	<b>22—24</b>
పొగాకు మానవజాతిని నాశము చేసినది	22
టాల్ స్టేయ్ చుత్తు పదార్థము లన్నింటిలోను పొగాకును మిక్కిలి చెడ్డదని చెప్పినాడు	22
పొగత్రాగుట విరివిగా వ్యాపించినది	22
పొగత్రాగువారు ఇతరుల మనోభావములను పాటించరు	23
పొగత్రాగనివారు పొగాకు పొగయొక్క దుర్వాసనను భరింప లేరు.	23
రైళ్లు, ట్రాములు మొదలైన వానిలో పొగిద్రాగుట.	23
పొగాకును నేవించి అసహ్యమును కలిగించునట్లుగా ఉమ్మివేయుట.	23
పొగాకు ఉత్తమగుణములను నశింపజేయును ...	23
టాల్ స్టేయ్ సృష్టించిన ఒక పాత్ర ...	23
అపాత్రపొగ ద్రాగి, దాని నిషావలన ఎంత క్రూరమైన సరహత్యను చేసినాడో తెలుపుట.	23
పొగత్రాగువారందరు చెడ్డవారు కాక పోవచ్చును.	23
టాల్ స్టేయ్ యొక్క ఉద్దేశము	23
ఇండియా దేశములో పొగాకు అలవాటు మూడు విధములు.	23
పొగత్రాగుట, పొగాకును నమలుట, పొడుము వేయుట.	23
పొగాకును నమలుట వీనిలో మిక్కిలి అసహ్యరము	24
గుజరాతీ భాషలో ఒక జనవాక్యము కలదు—ఈ ముగ్గురు సమానముగా దోషులే.	24
పొగాకును నమలువారుకొంతమంది బుద్ధికుశలతతో వ్యవహరింతురు.	24
మిక్కిలి హెచ్చుమంది సిగ్గులేకుండ చుట్టుపట్ల ప్రదేశములనన్నిటిని ఉమ్మితో నింపి వేయుదురు	24
పొగత్రాగువారికి గల అపదలు ...	24

పొడుము పీల్చువారు తమ బట్టలను మలిన పరచుకొం దురు. ఆరోగ్యమును కోరువారు ఈ మూడు అలవాట్లకును దానులు కాకూడదు	24
ఈ మూడు అలవాట్లను మిక్కిలి అసహ్యకరమైనవి.	24

## 10. బ్రహ్మచర్యము : 24—31

బ్రహ్మచర్యము ... ..	24
వాంఛానిరోధము ... ..	24
జీవన్ముక్తి .. ..	24—25
బ్రహ్మచర్యమును ఎట్లు సామాన్యముగా అర్థము చేసుకొందురు.	25
బ్రహ్మచర్యమును, ఇంద్రియ నిగ్రహమును ..	25
బ్రహ్మచారికి కోపమురాకూడదు .	25
సాధారణ బ్రహ్మచారులు ...	25
బ్రహ్మచర్యముయొక్క సామాన్య విధులనుల్లంఘిం చుట.	25
సంగమము లేనంతమాత్రమున బ్రహ్మచర్యముకాదు	25
బ్రహ్మచర్యము, సంగమవాంఛ .. ..	25
జననేంద్రియములను నిజమైన కట్టుబాటులలో నుంచు కొనుట.	25
బ్రహ్మచర్యమువలన మిక్కిలి జీవశక్తి కలుగును	25
బ్రహ్మచర్యము స్త్రీల సహవాసము	25
బ్రహ్మచారికి స్త్రీ పురుషుల తారతమ్యముండరాదు.	25
బ్రహ్మచర్యమును, విజృంభణ విడిగా సంచరించుటయును.	25
బ్రహ్మచర్యమును, అందముయొక్క అర్థమును గ్రహించుటయైనను.	25
బ్రహ్మచారియొక్క ప్రవర్తన ..	25
బ్రహ్మచారియొక్క జననేంద్రియములు ...	25
బ్రహ్మచారి, నపుంసకత్వము ..	25
నపుంసకునకు కూడ సంగమేచ్ఛ ఉండును	25—26
ఊర్ధ్వరేతస్సు .. ..	26
నిజమైన బ్రహ్మచారి కనుపడుట కష్టము ..	26
గ్రంథకర్తయొక్క బ్రహ్మచర్య దీక్ష ...	26

గ్రంథకర్త చేసిన పరిశోధనలు ...	26
బ్రహ్మచర్యము, ఇంద్రియనిగ్రహమును	26
ఇంద్రియ మిచ్చ శక్తి	26
ఇంద్రియము నెట్లు సద్వినియోగము చేయవలెను	26—27
వివాహము, మిథున క్రియ ..	27
వివాహితులైన బ్రహ్మచారులు	27
విధిక్యతమైనట్లు జరుపు సంగమముయొక్క ఫలితము.	27
సామాన్యమైన అలవాట్లను తొలగించుకొని అభివృద్ధి నెట్లు చెందగలము ?.	27
శారీరక శక్తులెట్టివో మానసిక శక్తులెట్టివే ...	27
స్త్రీపురుషులు అదిలో జంతువులవలెనే సంగమ క్రియలో విచ్ఛల విడిగా చరించుచుండిరి.	27
నిగ్రహశక్తియొక్క స్ఫూతమును కనుగొనుట	27
నిగ్రహశక్తియొక్క లాభములను పరిశోధించుట ..	27
ఇంద్రియనిగ్రహము స్వాభావిక ధర్మమేయగును...	27
ఆహారము, ఇంద్రియము ...	28
బలముకలిగి యుండుటకు ఆహారము కొంచెమే చాలును.	28
సహజముగా శరీరము చేయుపనులవలన శరీరపాట వము తగ్గుటచేత కలుగు ఫలితము.	28
బ్రహ్మచారియొక్క బుద్ధిబలము	28
ఇంద్రియనిగ్రహమే ఆరోగ్యమునకు మూల స్ఫూతము.	28
ఇంద్రియనిగ్రహమునకు విధులు ...	28
మిథునవాచాభే బుద్ధియందు కలుగుట ..	28
జపము . ఇంద్రియనిగ్రహము ...	28
అలోచనలు, చదువుట, మాట్లాడుట ...	29
మాట్లాడుటను క్రమపరచుకొనుట ...	29
శృంగారమునకు సంబంధించిన వాఙ్మయమును చదువకుండుట.	29
నిద్రవలన అలసట తీరును ...	29
బహిరంగ ప్రదేశములో వడిగా నడచుట ఉత్తమమైన దేహపరిశ్రమయగును.	29

ఎట్లునడువ వలెను ?	29
సోమరిలనము నిగ్రహమునకు శత్రువు. అవయవములను, కర్ణ శ్రోత్రేంద్రియములను మంచి పనులయందు కేంద్రీకరించుట.	25
తన ఆహార మెట్టిదో మానవుడట్టివాడగును	29
జిహ్వను స్వాధీనపరచుకొన్నయెడల ఇంద్రియములు స్వాధీనమగును.	29
మానవశరీరము చెల్లె శిరదారములను వేయి తొట్టిగా సృష్టింపబడలేదు.	29
షరహత్తను పొందుట	29
పురుషుడు, స్త్రీ నెట్లు భావింపవలెను	30
స్త్రీ, పురుషుని నెట్లు భావింపవలెను	30
బ్రహ్మచర్యము పట్ల నిజమైన వాంఛ	30
బ్రహ్మచర్యముపట్ల కృషి సంలసమును కూర్చును	30
సంతాననిరోధక సూత్రములను గురించి సంగ్రహముగా చర్చ.	30
సంతాననిరోధక శ్రయత్నము త్రొత్తదికాదు	31
సంతాననిరోధక సాధనములు నిగ్రహవాంఛను నాశముచేయును.	31
నిగ్రహము, లోలత్వము, అను పుస్తకమును చదువుడు.	31
సంతాన నిరోధక సాధనములను విషముగా చూడవలెను.	31
నిజమైన మిథున ప్రేమ.	31
నిజమైన పరిత్యాగమువలన కలుగు సంతోషము ..	31

## 2 వ భాగము

1. పృథ్వి :	32—35
పృథ్వి .. ...	32
ప్రకృతి చికిత్సా శాస్త్రము ...	32
డాక్టర్ ప్రాణజీవన మెహతా .. ...	32
గ్రంథకర్తకు స్వస్థతలేకుండుట ..	32
ఔషధములు గ్రంథకర్తకు లాభమును కూర్చలేదు.	32



బౌద్ధములయందు నమ్మకము తగ్గసాగినది ...	32
ఎక్కువదూరము నడచు అలవాటు గ్రంథకర్తకు	33
ఆరోగ్యము నిచ్చెను.	
జష్టుగారి “ప్రకృత్యభిగమనము” ...	33
మంటి చికిత్స .. .. .	33
మలబంధము, మట్టి పట్టి	33
మట్టి పట్టిని వేయు క్రమము ...	33
ప్రూట్ సాల్టు ... .. .	33
అముదము .. .. .	33
మట్టి పట్టియొక్క ప్రమాణము .	33
మన్ను పాముకాటును కుదర్చగలదు	33
మట్టి పట్టివలన చాలసందర్భములలో తలనొప్పి కుదురును.	33
మట్టి పట్టితో సామాన్యమైన కురుపులు పోవును	33
మట్టి పట్టిని పొటాసియమ్ ఫార్మాంగనెట్ డ్రావకముతో తయారు చేయుట.	33
కందిరీగ కుట్టుకు మన్ను నుపయోగించుట	34
తేలు కుట్టుకు మన్ను నుపయోగించుట .	34
నేవా గ్రామములో తేల్లబాధ హెచ్చు .	34
తీవ్రమైన జ్వరములో మన్ను పట్టిల నుపయోగించుట.	34
తైఫాయిడ్ (విష) జ్వరములో మట్టి చికిత్స	34
నేవాగ్రామములో తైఫాయిడ్ జ్వరముల అనుభవము.	34
మన్ను పట్టి అంటి పోగజిప్టీనుకు ప్రత్యామ్నాయమైనది.	34
మన్నులో కొంచెము సూనె ఉప్పు కలిపిన అంటి పోగజిప్టీనుగా పని చేయును	34
మన్నులో రకములు	34
శుభ్రమైన మన్ను మంచివాసన వేయును ...	34
పెద్ద పట్టిణములలో మన్ను దొరకుట కష్టము ..	34
అంటుకొనే మన్ను మంచిదికాదు	34
ఇనుకవాటుగల మన్నుకూడ ఆల్బే మంచిదికాదు.	34

ఎరువులువేసిన మంటిని ఉపయోగించరాదు	34
క్రిమినివారణ నిమిత్తము మన్నును వేడిచేయవలెను.	34
ఒకే మన్నుపట్టిని అనేకసారులుపయోగించవచ్చును.	35
శుభ్రమైన మన్ను ఎట్లు లభ్యమగును?	35
యమునానది ఒడ్డున దొరుకు మన్ను	35
మలబంధమును నివారణ చేసికొన నిమిత్తము మన్నును నేవించుట.	35

## 2 అపన్ను : 35—42

జల చికిత్స	...	35
ఖాక్ గారి అనువరులు ఆంధ్రదేశమున నెక్కు వగా నుండుట.		35
ఖాక్ గారికటి స్నానము	...	35
ఖాక్ గారి ప్రత్యేకన (లింక) స్నానము		35
తొట్టియొక్క సరియైన కొలతలు	...	35
నీటిని చల్లపరచుటకు మంచుగడ్డ నుపయోగించవచ్చును.		36
విసనకర్రతో బాగుగ వీచినయెడల నీరు చల్ల డును.		36
స్నానముల గదిగోడకు తొట్టిని అనెంచవలెను		36
తొట్టిలో నెట్లు కూర్చుండవలెను?	..	36
ప్రత్యేకనము నెట్లు చేయవలెను?	...	36
కటి స్నానము జ్వరమును హరించును	...	36
కటి స్నానము మలబంధమును తగ్గించును.	.	36
స్నానములను భోజనముచేసిన వెంటనే చేయవలెను.		36
స్నానాంతరము చురుకుగా నడువవలెను	.	36
స్నానము ఆతి తీవ్రమైన జ్వరములో బాగుగా పనిచేయును.		36
జ్వరమునకు నిజమైన కారణమును ఖాక్ గారు చెప్పుచున్నారు		36
కటి స్నానము, జ్వరము	... ..	36—37
వైద్య వృత్తియు, ప్రకృతి చికిత్సయు	.	37
వైద్యము తెలియనివారుకూడ ప్రకృతి వైద్యమును చేయవచ్చును, అపదరాదు.		37

చల్లని నీటితో తలనొప్పిని కుదుర్చుట ..	38
ప్రత్యక్షన స్నానము, జననోద్రియము	38
పోకయును దాని పై చర్మమును అతి మృదువుగా నుండును	38
ప్రత్యక్షన స్నానముచేయు పద్ధతి ...	38
ప్రత్యక్షన స్నానము జననోద్రియమును శుభ్ర పరచుట.	38
జననోద్రియమును శుభ్రపరచుటవలన బ్రహ్మచర్యా వలంబనము నులభము కాగలదు.	38
జననోద్రియమును శుభ్రపరచుటవలన ఇంద్రియ స్థలము కాదు.	38—39
తడి పట్టీలు అతి తీవ్రమైన జ్వరములందును నిద్ర లేనప్పుడును బాగుగా ఉపకరించును.	39
తడి పట్టీలు వేయు క్రమము	39
తడి పట్టీలను వేయుటవలన కలుగు ఫలితములు— నిద్రపట్టుట, జ్వరము తగ్గుట.	39
తడి పట్టీ, న్యూమోనియా చికిత్స ...	39—40
తడి పట్టీ, టైఫాయిడ్ చికిత్స	40
తడి పట్టీలు, చెమటపొక్కులు, అటలమ్మ, ఇతర చర్మవ్యాధులు, తడవర, మశూచి మొదలైన వ్యాధులలోకూడ ఉపయోగపడును ...	40
ఉపయోగించిన బట్టకు క్రిమి సంహారముచేసి సబ్బు రాచి ఉతకవలెను ...	40
మంచుగడ్డతో మర్దన చేయుట ..	40
అందువలన కలుగు రక్తప్రసారము ...	40
వేడినీటియొక్క రోగనివారక శక్తి ...	40
వేడినీరు చెవిలోను, ఇతర గాయముల విషయములలో అయి డీనువలె ఫలితమునిచ్చును	41
అయోడిను సుపయోగించుటవలన అపదలు కలుగ వచ్చును ...	41
లేలు కుట్టినప్పుడు వేడినీటి కాపుబాధను కొంతవరకు ఉపశమింపజేయును ...	41
సలసలకాగునీళ్లును దగ్గర ఉంచుటతో చలి లేక	

జ్వరము తగ్గును	...	...	41
ఆవిరి-రోగనివారక సాధనము	...	.	41
ఆవిరి స్నానములు కీళ్ల వాతమునందు యితర కీళ్ల			
నొప్పలలోను బాగుగా పనిచేయును	..		41
ఆవిరిని పట్టునప్పుడు ప్రాయ్యినికూడ ఉంచిపట్టుట.			42
వేపాకు ఇతర ఓషధులను ఆవిరి పట్టునప్పుడుపయో			
గించుట	...	...	42
కాళ్ల నొప్పలు, జలుబు, గొంతు నొప్పల సందర్భ			
ములలో ఆవిరి గుణమిచ్చును	...	...	42
3. ఆకాశము (కుధర్)			43—46
ఆకాశమునకు అర్ధము చెప్పుట కష్టము	. .		43
ఆకాశము, భగవంతుడు	. .		43
మనకును ఆకాశమునకును అడ్డ మేదియునుండకూడదు			43
ఆకాశము, శుభ్రత	...	.	43
ఆకాశము, సరళమైన జీవితము	...	...	43
ఆకాశము, ఆరోగ్యము	.	...	43
బహిరంగ ప్రదేశములలో పరుండుట	.		44
ఆకాశము, ఆహారము	.		45
ప్రకృతి, ఉపవాసము	...	.	45—46
4. తేజము (సూర్యుడు)			47—48
సూర్యరశ్మి లేకుండ మనిషి జీవింపజాలడు	.		47
ఆతపస్సానము	...	...	47
ఉదయభాసుడు శరీరమునకు సంపూర్ణముగా ఉజ్జీవ			
మును కలిగించును	...	..	47
ఆతపస్సానము, వ్యాధులు	..	..	47
ఆతపస్సానమునందు చురుకైన సూర్యరశ్మితగుల			
కుండ తలను కాపాడుటకు మట్టి కట్టిని వేయ			
వలెను, అరటి ఆకులతో లేక ఇతర ఆకులతో			
కప్పవలెను	...	...	47—48
5. వాయువు :			48
1 వ భాగమునందలి	2 వ అధ్యాయమును		
చూడుడు	...	...	48



## ఉపోద్ఘాతము

దక్షిణ ఆఫ్రికాయందలి “ఇండియను ఒపినియను” అను పత్రికకు “గైడ్ టు హెల్త్” అనే శీర్షిక క్రింద సుమారు 1906 వ సం॥లో కొన్ని వ్యాసములను వ్రాసితిని. అటు తరువాత నివి ఒక పుస్తక రూపములో ప్రకటింపబడినవి. ఈ పుస్తకము ఇండియా దేశ ప్రజలకుకూడ తెలియకచ్చినది కాని ఇండియా దేశములో వాని ప్రతులు దొరకలేదు. కిరీశేషులైన స్వామి అఖండానంద ఇండియా దేశములో దానిని ప్రకటించుటకు నా అనుజ్ఞను కోరిరి. ఈ పుస్తకము ఇచ్చటకూడ జనాకర్షణను బడసినది. అనేక ఇండియా దేశభాషలలోనికి పరివర్తనపొందినది. అంగ్ల భాషలోనికికూడ పరివర్తన పొందినది. అంగ్ల పుస్తకము పడమటి దేశములలోనికిపోయి అచ్చట అనేక ఐరోపీయ భాషలలోనికి పరివర్తన చేయబడినది ఇట్లు ఈ పుస్తకము నేను వ్రాసిన పుస్తకములన్నిటిలోను మిక్కిలి జనాదరణ పొందినది. ఇట్లు జనాదరణ పొందుటకుగల కారణమును నేనూహించజాలను. ఈ వ్యాసములను అచింత్యముగా వ్రాసితిని. వానిని నేను ముఖ్యమైనవిగా గణింపలేదు. ఆరోగ్య విషయమును డాక్టరులు, వైద్యులు చెప్పిన పంథాలలోకాకుండ క్రొత్త విధముగా నేను విమర్శించుట ఈ జనాదరణకు కారణమైయుండవచ్చును. ఈ ఊహ నిజమో కాదో నాకు తెలియదు. అయినను, ఇప్పటివరకు నాకుగల అభిప్రాయములను పొందుపరచుచు ఒక క్రొత్త ముద్రణమును ప్రకటింపమని అనేక మంది స్నేహితులు కోరుచున్నారు అసలు ప్రతిని పునర్విమర్శింప జాలనైతిని. నాకందుకు తగిన వ్యవధియులేదు. కోరకుండ నాకు లభించిన ఈ విరామము నాకట్టి అవకాశము నిచ్చుచున్నది. నేను దానిని విని యోగించుకొనుచున్నాను. అసలు ప్రతి నావద్దలేదు. ఇన్ని సంవత్సరముల అనుభవము నా అభిప్రాయములను మార్చి యుండవచ్చును. అసలు పుస్తకమును చదివినవారు 1906 వ సం॥ము నందలి నా అభిప్రాయములకును నేటి నా అభిప్రాయములకును వస్తుతః ఎట్టి భేదమునుగాని కను

గొనజాలరు. అయినను, నేను నిజమును గ్రహించుటకే ప్రయత్నించితిని  
 ఆ బట్టి వీడైన మార్పులున్నయెడల అవి అభివృద్ధి సూచకములేయగును.

నేనిప్పుడు ఈ పుస్తకమునకు క్రొత్తపేరు పెట్టుచున్నాను అదేదన,  
 “ఆరోగ్యమునకు మూలసూత్రము”. ఈ పుస్తకములో చెప్పబడిన  
 ఆరోగ్య విధులను పాటించువారు నిజమైన ఆరోగ్యమును పొందగలరు. వారు  
 నిత్యమును డాక్టరులయొక్కయు వైద్యులయొక్కయు సహాయమును కోరి  
 నవసరములేదు.

ఆగాఖాన్ భవనము, }  
 ఎర్రవాడ,  
 27-8-42.

ఎం. కె. గాంధీ.

# ఆరోగ్యమునకు మూల సూత్రము.

## 1. మానవ శరీరము.

మానవ శరీరమునుగూర్చి తెలిసికొనుటకు ముందు, ఆరోగ్యమును మాట యర్థము గావలెను. శరీరము తేలికగా నుండవలెను. రోగముతో బాధపడ కూడదు. అలసట లేకుండ తన పనులను చేయకలిగి యుండవలెను. శరీర పరిశ్రమ చేయనప్పుడు కూడ అలుపు రాకూడదు అట్టి మనిషి దినమునకు శులకనగా 10, 12 మైళ్లు నడువగలిగి యుండవలెను. ఎక్కువ చూర్పులు చెందని సామాన్యహారము నతడు జీర్ణించుకొన గలడు. శరీరమును బుద్ధియు నొకదాని కొకటి అనుగుణముగా నుండ గలవు. కండర పుష్టిగల మల్లలను మన మిచ్చట గణించుట లేదు. మిక్కిలి లాభ్యుడైన మనిషి ఆరోగ్యవంతుడు కాకపోవచ్చును. అతను తన కండర బలమును పెంచుటలో ఏదో ఒక ఇతర శక్తిని గోల్పోవచ్చును.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్టి ఆరోగ్యమును పొందుటకు ముందు, మనము మన శరీరమునుగూర్చి తెలిసికొనవలసి యున్నది

పురాతన కాలములో ఎట్టి విద్య గరపబడెడిదో మనకు తెలియదు. శాస్త్ర పరిశోధకులు దానిని గూర్చి ఏదో కొంత చెప్పవచ్చును. అయినను అది నిజము కాకపోవచ్చును. కాని ఇప్పుడు మన దేశములో నేర్పబడే విద్యను గూర్చి మన కందరకును కొంతవరకు తెలియును. మనదైనదిని జీవితమునకును ఈ విద్యకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు. మన శరీరమును గురించి మనము తెలిసికొనుటకు ఈ విద్య మన కెంత మాత్రమును సాయపడుట లేదు. మన గ్రామమును గురించి మనకు తెలియదు. మన పొలములను గురించి కూడ మన కేమియు తెలియదు. మన నిత్య జీవితమున కుపకరింపని విషయములను ఎన్నిటిలో మనకు గరపుచున్నారు. ఇట్టి విద్య మన కుపకరించదని నేను చెప్పుట లేదు. అయినను, మన కవసరమైన విషయములను తెలిసికొనకుండుటవలన మన కేమి ప్రయోజనము కలుగును? ఇతర విషయములను తెలిసికొనుటకు పూర్వము మన శరీరము, ఇల్లు, ఊరు, దాని పరిసరములు,



అక్కడ మనము పండించు పంటలను గురించి మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది ఈ విషయములమీద ఆధారపడు సామాన్యవిద్య మాత్రమే మన జీవితమును సర్వతోముఖము చేయగలదు.

శరీరము పంప భూతాత్మకమైనదని మనకు ఋషులు చెప్పియున్నారు. అవి, పృథ్వీ ఆపస్తేజోవాయురాకాశములు

మానవ చైదములన్నియు మనస్సువలన నడుపబడుచున్నవి. వానికి దశేంద్రియములు తోడ్పడును. చేతులు, కాళ్లు, నోరు, ఆసనము, జననేంద్రియములై మన కర్మేంద్రియములగుచున్నవి. చర్మము అంటుటను, నాసిక వాసనను, నాలుక రుచిని, కండ్లు దూపును, చెవులు వినికొని తెలుపును. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు. మనస్సు ఆలోచించును. దీనిని కొందరు వికాదశేంద్రియ మందురు. మనుష్యుడు ఆరోగ్యవంతుడైయున్నప్పుడు అన్ని ఇంద్రియములును, మనస్సును, చక్కగా కలిసి పనిచేయును.

మానవ శరీరములలో జరుగు పని అద్భుతముగా నుండును. మానవ దేహము విశాల ప్రపంచసృష్టిని సూక్ష్మైక్యతలలో చూపుచున్నది. శరీరములలో కానరానిది ప్రపంచములలో కానరాదు అందుకనే వేదాంతము మానవ శరీరమందలి విశ్వసృష్టి విశ్వమును తెలియజేయునందురు. దీని పర్యవసాన మేమన, మన శరీరమును గురించి మనము సరిగా తెలిసికొనినచో మనకు విశ్వసృష్టి కరతలామలకము కాగలదు. డాక్టరులు, హాకీములు, వైద్యులలో అత్యుత్తములు కూడ దీనిని పొందజాల కుండిరి. అదువలన సామాన్యుడు దీనిని పొందగోరుట కష్టము. మానవునియొక్క మనస్సును చిత్రించు సాధనమును ఇంతవర కెవ్వరును కనిపెట్టి యుండలేదు. జ్ఞానులు శరీరము లోపలను దానికి వెలుపలను జరుగు పనులను బాగుగా చిత్రించిరి కాని, అవి ఎట్లు ప్రారంభమగునదియు ఎవరును చెప్పజాల కుండిరి. మృతి ఎందువలన కలుగును, ఎట్లు వచ్చును, ఎప్పుడు వచ్చును, అను విషయములను ఎవరు చెప్పగలరు? ఎంతయో చదివినను, ఎంతయో వ్రాసినను, ఎంతయో ఆనుభవమును సంపాదించినను, మానవుని విజ్ఞానము ఎంత కొంచెము!

శరీరముయొక్క వేరు వేరు భాగములన్నియు కలిసి సక్రమముగా పని చేసిననే మానవయంత్రము సక్రమముగా పనిచేయ గలదు. ఒడుదుడుకులు లేకుండ ప్రవర్తించగలదు శరీర భాగములలో ప్రధానమైనది ఒకటియైన క్రమము తప్పిన మానవ యంత్రమంతయు అగిపోవును, ఇందు

కుదాహరణముగా జీర్ణ శక్తి నశించిన, శరీరమంతయు రోగపూరితమగును. కాబట్టి, అజీర్ణమును, మలబంధమును ఉపేక్షించువాడు ఆరోగ్య సూత్రములను ఎంతమాత్రమును తెలియనివాడని అర్థము.

ఈ మానవ శరీరముయొక్క ప్రయోజనమేమి, అను ప్రశ్న, అటుతరువాతి ప్రశ్న. ప్రపంచములో నెన్న ప్రతి వస్తువును ఉపయోగించుకొనవచ్చును. నాశముకూడ చేయవచ్చును. మన శరీరమునకు కూడ ఈ సూత్రము వర్తించును. స్వలాభమున కుపయోగించినయెడల దానిని పాడుచేయుచున్నామని యర్థము. స్వలాభము నిమిత్తమును, ఇతరులను హింసించుటకును, ఉపయోగించినయెడల అట్లే అర్థము కావలయును. ఇంద్రియ నిగ్రహమును కలిగి ప్రపంచ సేవ నిమిత్తము మనలను మనము కైంకర్యము చేయనెడల మన శరీరమును మనము సద్వినియోగము చేసినవారమగుదుము. అత్త, పరమాత్మయొక్క భాగమే యగును. ఈ సంబంధమును తెలిసికొను నిమిత్తము మన మెల్లప్పుడును పాటుపడినయెడల మన శరీరము అత్త నివసించుట కర్హమగు ఆలయమే యగును.

శరీరము మలినసంకులమని వర్ణింపబడినది. నిజ మాలాచించిన ఇందావంతయు అసత్యము లేదు. మలినసంకులమేయై అందే యితర పరమార్థమును లేనియెడల దాని నింత కష్టపడి కాపాడవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. ఇది మలినసంకులమైన శరీరము. సదుపయోగము చేయవలెనన్న దానిని శుభ్రపరిచి సరియైనస్థితిలో నుంచుట మనకు ప్రధాన ధర్మము. మణులును, ఒంగారమును లభించు గనులను సామాన్యమైన మట్టివలెనే కనుపడును. వానిలోపల మణులును బంగారమును కలదను విజ్ఞానము, వానిని నేకరించుటకు వేలకొలది ధనమును ఖర్చుపెట్టి విజ్ఞానవైతలను అందలి యధార్థమును కనుగొన నియమించుటకు ప్రోద్బలము చేయుచున్నది. ఇట్లే అత్తనివాసమునకు మన శరీరమును సరియైన స్థితిలో నుంచుటకు మనమంతయు శ్రమపడవలసి యున్నది.

మానవుడు తన ఋణమును తీర్చుకొనుటకు భూమియం దుద్భవించుచున్నాడు. తన సృష్టిమూలకముగా భగవంతుని కొలుచుచున్నాడు. ఈ విషయమును జ్ఞప్తియందుంచుకొని మానవుడు తన శరీరమునకు రక్షకుడుగా ప్రవర్తించుచున్నాడు. తనకు చేతనైనంతవరకు మానవ సేవచేయు నిమిత్తము తన శరీరమును కాపాడుకొనుట తన విధియై యున్నది.

## 2. వాయువు.

నీరు లేకుండా కొన్ని రోజులు మానవచ్చును. ఆహారము లేకుండా ఇంకను కొన్ని దినములెక్కువగా జీవింపవచ్చును. కాని గాలి లేకుండా ఎవరును ఉండజాలరు. ఆ కారణముచేత గాలిని మన చుట్టును ప్రకృతి అమర్చినది. శ్రమలేకుండా దానిని మనము పొందగలుగుటయే దాని యర్థము.

నాసికద్వారా గాలిని మనము ఊపిరితిత్తు లోనికి పీల్చుకొందుము. ఊపిరి తిత్తులు గాలిని పూరించు కొలిమితిత్తులవలె పనిచేయును మన చుట్టునుండు వాయువుకందు ప్రాణవాయువు ఉన్నది ఈ ప్రాణవాయువును మనము పీల్చుచున్నాము. మనము విడిచిపెట్టు గాలిలో విషవాయువు లున్నవి వీనిని మనము విడిచిపెట్టినవెంటనే నవి గాలిలో నల్లుకొని అంతర్ధానమగును. అట్లుగానున్న అవి మనలను చంపగలవు. కాబట్టి మనకు శ్రమమైన గాలి వెలుతురులు తగులవలెను.

ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోయి రక్తముతోచేరి దాని నది శుభ్రపరచును. చాలమందికి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నెట్లుచేయవలెనో తెలియదు. ఇట్టి లోపము వారియొక్క రక్తమును క్రమముగా శుభ్రపరచ జాలదు. ముక్కుతో పీల్చుటకు బదులు కొంతమంది గాలిని నోటితో పీల్చురు. ఇది చెడ్డ ఆలవాటు. లోకలికి పోవు గాలిని ముక్కురంధ్రములు వడియకట్టి అందలి శీతమును హరించును వానిని ప్రకృతి అమర్చినది గాలిని నోటితో పీల్చినవారి విషయములో గాలి శుభ్రపడదు వేడిమిని కూడకలిగి యుండుదు. కాబట్టి గాలిని పీల్చుటకు తెలియనివారు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నెట్లు చేయవలెనో నేర్చుకొనుట అవసరము. అవి ఎంత ఉపకారము చేయగలవో అంత సులభముగానే వానిని నేర్చుకొనవచ్చును. నే నిచ్చట అసనములనుగూర్చి వ్రాయుట కుద్దేశించలేదు. ఇవి ప్రధానమైనవి కావని కాని ఉపయోగకరమైనవి కావని కాని నేను చెప్పను. వీనిని క్రమముగా నేర్చుకొని వానినివేయటాలో చాల కాలము గడుపుట కంటే బాగుగా క్రమపరచబడిన జీవితము ఎంతయు మేలై దాని నేను నొక్క చెప్పగలను. ముక్కుద్వారా సక్రమముగా గాలిని పీల్చుచు, రొమ్మును నిర్మిరోధముగా వెంచగల వి సుఖాసనమైనను మనకు చాలును.

మనము నోటిని గట్టిగా మూసుకొనినయెడల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ముక్కు రంధ్రములద్వారానే జరుగును. ప్రతి ఉదయమును మనము నోటిని

శుభ్రపరచున ట్లే ముక్కునుకూడ శుభ్రపరచవలెను చల్లని లేక గోరు వెచ్చని శుభ్రమైన నీరు ఇందు కు త్రమమైనది. చిన్న గిన్నెలోగాని అరచేతిలోగాని పోసికొని ముక్కురంధ్రములద్వారా నీటిని పైకి పీల్చవలెను ఒక రంధ్రమునుమాసి మనము రెండవదానిద్వారా పైకి పీల్చవచ్చును. మొదటి రంధ్రముద్వారా విడిచిపెట్టవచ్చును ఇట్లు చేయుటవలన మొదటి రంధ్రము శుభ్రపడును. ఇట్లు చాల నెమ్మదిగా చేయవలెను. అట్లుచేయుట వాధకరముగా నుండకూడదు అంగుడును శుభ్రపరుచుటకు ముక్కు రంధ్రములద్వారా పీల్చిన నీటిని నోటిద్వారా లేవలెను. లేక మ్రింగవలెను.

మనము పీల్చు గాలి శుభ్రమైనదై యుండవలెను బహిరంగప్రదేశములో నక్షత్రమండలము క్రింద నిద్రించు పెంతయు మంచిది. ఎక్కువ బట్టలను కప్పకొనుటద్వారా చలి నాపుకొనవచ్చును. ఇట్లు కప్పకొనుట మొడ దాటి మీదికి పోకూడదు. లేకు చలి తగులు నెడల ఇంకొక గుడ్డతో తాను కప్పకొనవచ్చును. ఉచ్చాస్యన నిశ్వాసములు జరుపు ముక్కును నూత్రము మూయకూడదు.

దినమంతయు వేసికొనిన దుస్తులను విసర్జించి పడుకొనుటకు పూర్వము వదులైన రాత్రిదుస్తులను కట్టుకొనవలెను దుప్పటిని కప్పకొని నిద్రించునపుడు యితర దుస్తులు అవసరము కావు. శగటయందు కూడ బిగువుపాటి దుస్తులను తొడుగుకొనరాదు

మన చుట్టు నుండుగాలి ఎల్లప్పుడును మంచిదికాక పోవచ్చును. అట్టి గాలి ప్రతిదేశమునందును ఒకేవిధముగా నుండదు మన మేదేశములో నివసించుమో మన మెల్లప్పుడును నిర్ణయించుకొనజాలము. అయితే తగినచోట తగినయింటిలో నివసించుట కొంతవరకు మన చేతిలో నుండగలదు. ఇంట్లు క్రిక్కిరిసేయుండు ప్రదేశములో మనముండరాదు. ఇంటియందు గాలి వెలుతురులు చక్కగా చొరవారవలెను.

### 3. జలము.

గాలి తరువాత నీరు మనమనుగడకు అవసరమైనది. వాయువు లేకుండ మన మెట్లు కొన్ని నిమిషములకంటె ఎక్కువ మనజాలమా అట్లే నీరు లేకుండ మనము కొన్ని దినములకంటె ఎక్కువ జీవింపజాలము. కాబట్టి ప్రకృతి మనకెట్లు వాయువునిచ్చినదో అట్లే కావలసినంత నీటిని కూడనిచ్చినది. నీరులేని ఘామియందు నూనపుడు నివసించజాలదు. ఒకటు విశాలమైన ఎడారులు ఎంత మాత్రమును జనావాసములు కావు.

ప్రతివారు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు దినమునకు 5 పానుల నీటిని గాని యితర ద్రవాహారమునుగాని నేవింపవలెను త్రాగునీరు పరిశుభమైనదిగానుండవలెను. ఆ నేక చోటులందు అట్టి నీరు లభ్యముకాదు. బావి నీరు హానికరము లోతులేని బావులనీరు, నీటిమట్టమునకు మెట్లు పోవు లోతైన బావుల నీరుకూడ త్రాగుట కెంతమాత్రమును పనికిరాదు. నీరు బాగుగానున్నట్లు గోచరించుటగాని, తియ్యగా నుండుటగాని దాని యొక్క పారిశుద్ధ్యమును నిర్ణయింపజాలదు. చూచుటకును త్రాగునప్పుడును అపకారము చేయనట్లుండు నీరు విషముగా పరిణమింపవచ్చును. తెలియని బావి నీటిని, తెలియనివారి ఇంటియందలి నీటిని, పుచ్చుకొను నాచారము పూర్వము కాలమునందు లేదు. ఇవి యంతయు మనమనుకరింపవలసినవి.

బంగాళాదేశములో ప్రతి యింటియందును సామాన్యమైన కొలను ఉండును. ఇందలి నీరు త్రాగుట కెంతమాత్రమును అర్హముకాదు. నదీజలముకూడ కొన్ని సమయములందు త్రాగుటకు అర్హముకాదు. నది యందు పడవలు సంచరించు నెడలను, నది పెద్ద నగరముగూడ పోవుచు, అందులో మురుగునీరును, పాయఖానా దొడ్లనీరును, కలియునెడలను, అందలి నీరు ముఖ్యముగా త్రాగుటకర్హముకాదు.

అయినను, నేను నిర్ణయించినట్లుండు మలినమైన నీటిని ఆనేక లక్షల మంది త్రాగవలసియుందురు. కాని, వారిని యితరులు అనుసరింపవలెని ఆర్థముకాదు. ప్రకృతి మనయందు చాలినంత శక్తిని ఆమర్చినది. ఈశక్తిలేనియెడల, మానవుడు చేయు తప్పులవలన, ఆరోగ్యసూత్రములనుల్లంఘించుటవలన, భూమిమీద ఎప్పుడో మానవజాతి అంతరించియుండెడిది.

మన ఆరోగ్యము నిమిత్తము మనకు నీరు ఎట్లు ఉపయోగపడునో ఇచ్చట చర్చించుచున్నాను. నీటియొక్క పరిశుభ్రత మనకు తెలియని సందర్భములలో త్రాగుటకు పూర్వము ఆ నీటిని మరగబెట్టవలెను. అనగా ఆవరణలో ప్రతి మనిషియు తాను త్రాగునీటిని తనవెంట బీసికొనిపోవలెను. ఇండియా దేశమునందు ఆచారపరాయణులైన అనేకమంది పిందువులు మతద్వేషములను పురస్కరించుకొని ప్రయాణము చేయునపుడు నీటిని త్రాగు విద్యాగంధము లేనివారు మతమును పురస్కరించుకొని చేయు పనిని, విద్యాధికులు ఆరోగ్యరక్షణ నిమిత్తము చేయవచ్చును.

#### 4. ఆహారము.

మానవుడెట్లు నీరును గాలిని లేకుండ మనజాలడో అట్లే ఆహారము లేకుండ మనజాలడు ఆహారమే ప్రాణము అను సిద్ధాంతమునిది ఋజువు చేయుచున్నది

ఆహారమును మూడు విభాగములుగా భాగింపవచ్చును శాకాహారము, మాంసాహారము, మిశ్రమాహారము. మాంసాహారములో జంతువులు, చేపలు ఉండును. పాలు జంతువులవలన లభించునవి. శాకాహారము క్రిందికి ఎంతమాత్రమును రావు ; చాలమట్టుకు మాంసమునకు ప్రత్యామ్నాయమైన ఆహారముగా వర్తిండును. వైద్యభాషలో పాలు మాంసాహారముగానే నిర్ణయింపబడినవి. సామాన్య మానవుడు పాలను జంత్వాహారముగా నిర్ణయింపడు. గ్రుడ్లను మాంసాహారముగా నిర్ణయించును. నిజమునకు గ్రుడ్లు మాంసాహారము ఎంతమాత్రమునుకావు. ఇప్పుడు పిల్లలుకాని గ్రుడ్లుకూడ ఉత్పత్తియగుచున్నవి. పుంజు రమించని పెట్టకూడ గ్రుడ్లను పెట్టుచున్నది. పాలను తాగుచునిషి పిల్లలుకాని గ్రుడ్లను తినుటకు ఎట్టి ఆక్షేపణను కలిగియుండకూడదు.

వైద్యులు చాలమట్టుకు మిశ్రమాహారమును తినుటకంగీకరింతురు. మానవుని శరీరసృష్టి పదార్థతత్వ వివేచనమతనిని శాకాహారిగా నిర్ణయించుచున్నది. ఈ యభిప్రాయమిప్పుడు పెరుగుచున్నది. దృఢమును అగుచున్నది మానవుని పండ్లు, జీర్ణకోశము, ప్రేవులు మొదలైనవి, ప్రకృతి మానవుని శాకాహారిగా నిర్ణయించినట్లు ఋజువుచేయుచున్నవి.

ధాన్యములు, కాయ ధాన్యములు, దుంపలు, అకులే కాకుండ తాజా పండ్లు, ఎండిన పండ్లునుకూడ శాకాహారమగుచున్నవి ఎండిన పండ్లలో బాదము, పిస్తా, అక్రోటు మొదలైన వమురుగఱ గింజులుకూడ చేరును.

సంపూర్ణమైన శాకాహారమునే నేను ఎల్లప్పుడును వాంఛింతును. కాని బలము కలిగియుండుటకు శాకాహారములో పాలు, పెరుగు, పెన్న, నైయ్యి మొదలైన పాల పదార్థములు చేరుటవసరమని అనుభవమువలన గ్రహించితిని. మొదటి నా అభిప్రాయమునకు ఇది విరుద్ధమైనది. 6 సంవత్సరములవరకు నేను పాలను గ్రహింపలేదు. పాలు లేకుండుటవలన అప్పుడు నా కాపడయు కలుగలేదు. 1914 వ సం॥లో నా తెలివితక్కువ చేతనే నాకు తీవ్రమైన రక్త విరోచనములు సంభవించినవి. ఎండి బల్లినైపోతిని. ఏ ఔషధమునుగూడ నేవించుట కిష్టపడలేదు. పాలనుగాని

మజ్జిగనుగాని నేవించుటకుకూడ ఓప్పుకొనలేదు. కాని నా శరీరమునకు కండ పట్టలేదు. పడకలోనుండి లేచుటకుకూడ తగిన బలము రాలేదు అంతకు పూర్వము పాలను త్రాగనని ఒట్టుపెట్టుకొంటిని నే నాఒట్టుపెట్టుకొన్నప్పుడు ఆవుపాలు, బర్రెపాలు విషయములలో మాత్రమే అట్టి ఒట్టుపెట్టుకొనియుందునని ఒక వైద్యుడు తన అభిప్రాయమును తెలిపినాడు. ఈ ఒట్టు ఉన్నప్పటికిని మేకపాలు ఎందుకు త్రాగకూడదని ప్రశ్నించినాడు. నా భార్యకూడ అతని అభిప్రాయమును బలపరచినది. నేనులాంగి పోతిని నిజమునకు నేను ఒట్టు పెట్టుకొన్నప్పుడు నా మనస్సులో ఆవుల పాలును బర్రెల పాలును మాత్రమే ఉన్నప్పటికిని, పాలను విసర్జించిన మనిషికి అన్ని పాలును వర్జితములే. పాలలోనుండు వేరు వేరు పదార్థములు అన్ని జంతువుల పాలయందును సాధారణముగా ఉన్నవి. వానియొక్క పరిమితులు మాత్రము జంతువునకును జంతువునకును మారవచ్చును. ఈ కారణమునుబట్టి నా ఒట్టును నిజార్థములో ఉల్లంఘించినని యే ఆర్థము ఈ విషయమెట్లున్నను మేకపాలను నాకు వెంటనే తెచ్చి ఇచ్చిరి నేను వానిని త్రాగితిని. అవి సూత్నముగా నాకు ప్రాణమునిచ్చినట్లు కనపడినవి. నాకు త్వరగా బలమువచ్చినది. త్వరలోనే మంచములోనుండిలేచి బయటికి రాకలిగితిని. ఈ ఆనుభవమునుబట్టియు యిట్టివేయగు యిలర ఆనుభవములనుబట్టియు శాశాహారమునకు పాలను చేర్చు అవసరమును గుర్తింపక తప్పినదికాదు. పాలనుండియు మాంసమునుండియు లభించు అవసరమైనపదార్థములను లభింపజేయుచు, వానియందుగల నైతికమైనట్టియు ఇతరమైనట్టియు లోపములు లేని పదార్థములు విశాలమైన శాశాహారమునందుండగలవని నేను నమ్ముచున్నాను.

పశువుల పాలను త్రాగుటలో లేక మాంసమును తినుటలో, రెండు గట్టి లోపములున్నవి మాంసము కావలెనన్న జంతువులను చంపవలసియుండును. వైశవమునందు, నిజముగా, తల్లిపాలు తప్ప మరి ఏ జంతువులపాలనుగాని, త్రాగుటకు మనకు అర్హతలేదు. ఇట్లు పాలను త్రాగుటలోనైతికమైనలోపమే కాకుండ, కేవలము ఆరోగ్య సంబంధమైన లోపములుకూడ కలవు. ఏ జంతువుల పాలుత్రాగుదుమో, ఏ జంతువుల మాంసమును తిందుమో, ఆయా జంతువులయంధలి లోపములనుకూడ, మనము పంచుకొనవలసియుండుము. మనము ఇండ్లచుట్టుపెంచు పశువులు సాధారణముగ ఆరోగ్యమును కలిగియుండవు మనుష్యులవలెనే పశువులు కూడ అనేక జాడ్యములతో వీడింపబడును అప్పుడప్పుడు, ఈ జంతువులను వైద్యులు పరీక్షించుచున్నను, ఈ జాడ్యములు అంతగా కానరావు. ఇంతే కాకుండ, యావద్భారత వేశములొనున్న పశువులనన్నిటిని పరీక్షించుట, సాధ్యముకాక పోవచ్చును.

ఎప్పటికైన కావచ్చునేమో? ఇప్పటికి మాత్రముకాదు నేవాగ్రామము ఆశ్రమములలోనే కొన్ని పశువులను పెంచుచున్నాను. వైద్యుల సహాయము నాకు సులభముగా లభించును అయినను, నేవాగ్రామములోనున్న పశువులన్నియు ఆరోగ్యము మైనవని జెప్పజాలను మంచి ఆరోగ్యముకలదని అందరు చెప్పుచుండిన ఒక ఆవు క్షయ సంబంధమైన వ్యాధిని కలిగి యున్నట్లు తేలివది ఈ విషయమును తెలిసికొనుటకు పూర్వము, ఈ ఆవుయొక్క పాలను క్రమముగా ఆశ్రమములలో ఉపయోగించుచుండిరి. చుట్టుపట్లనుండు రైతులవద్దకూడ ఆశ్రమవాసులు పాలను కొనుచుందురు. అయితే, వారి పశువులను వైద్యులు పరీక్షింపరు. కాబట్టి, ఒక పశువు పాలు త్రాగుటకు ఆర్జుమైనవో కావో నిర్ణయించుట కష్టము. పాలను కాచుటవలన మనకు లభించు రక్షణయే రక్షణ. ఆశ్రమములలోనుండు పశువులను వైద్యులు పరీక్షించునపుడే వానిపాలు లోపభూయిష్టమైనప్పుడు, ఇతరచోట్ల పశువుల సంగతి చెప్పనక్కరయేలేదు. పాలనిచ్చు పశువుల యెడల ఈ విషయమింత యదార్థమో, మాంసమునిమిత్తము కోయబడు పశువుల విషయములలో అంతకంటె ఎక్కువయదార్థముకలదు. సాధారణముగా, అట్టిఅపదలనుండి రక్షణపొందుటకు, మానవుడు దైవముమీదనే ఆధారపడును. తనఆరోగ్యమునుగురించి మానవుడు అంతగా బాధపడడు. డాక్టర్లు, వైద్యులు, హాకీములు ఉన్నంతకాలము, తనకు భయములేదనితలచును ఎట్లు ధనవంతుడనుకాగలను, ఎట్లు సంఘమునందు స్థానమును సంపాదించగలను అనునవియే నాతనిని ప్రధానముగా బాధించుచుండును. ఇతర బాధలు ఇంత బలవత్తరమైనవికావు కాబట్టి, స్వార్థపరుడు కాని విజ్ఞానవేత్త ఒకడు బయలుదేరి, శ్రమకోర్చి పరిశోధనచేసి పాలగు, మాంసమునకు బదులుగా ఒక శాకాహారిమును కనుగొనునంత వరకు, మానవులు పాలను త్రాగుచునేయుందురు. మాంసమును తినుచునే యుందురు.

ఇప్పుడు మిశ్రమాహారిమును గురించి విచారించెదము. మనిషికి కండరములను తయారుచేయు ఆహారము అవసరము. అట్టి ఆహారమువలననే పెరుగగలదు శరీరము ప్రతిదినము పొందు క్షయమును, అట్టి ఆహారిము పూరింపగలదు అదియే శక్తిసీయవలెను క్రొవ్వును కలిగించవలెను. కొన్ని లవణములను ఈయవలెను శరీరమునకు పనికిరాని వస్తువులను, తొలగించుటకు కలుకు పదార్థము నది సీయవలెను. కండరములను పెంచుటకు మాంస కృత్తులు అవసరము. అవి, పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, పప్పు పదార్థములు, చమురు గింజలనుండి లభించును శాకాజనితమైన మాంస కృత్తులకంటె, జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులు, అనగా పాలయందును,



మాంసమునందునుగల మాంసకృత్తులు, త్వరగా జీర్ణమునకు వచ్చి శరీరమునందు కలియగలవు. ఆ కారణముచేత అవి మిక్కిలి లాభకరమైనవి. మాంసముకంటె పాలు ఉత్తమమైనవి మాంసమరగనివారకి పాలు సులభముగా అరుగునని వైద్యులు చెప్పుదురు శాకాహారులకు జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులనిచ్చు ఆహారము ఒక పాలుమాత్రమగుటచేత. అవి బహుముఖ్యమైన ఆహారమగుచున్నవి పచ్చి గ్రుడ్లయందలి మాంస కృత్తులు, అన్ని మాంసకృత్తులకంటె సులభముగా జీర్ణమగు మాంసకృత్తులని చెప్పుదురు.

అయినను ప్రతివారికి పాలను కొని త్రాగుటకు డబ్బుండదు. ప్రతి చోటకూడ పాలు దొరకవు. పాలకు సంబంధించిన ఒక ప్రధాన విషయమును ఇక్కడ పేర్కొందును. మజ్జిగ మిక్కిలి విలువయైన ఆహారము ప్రజలీ విషయమును నమ్మరు. పాలకంటె మజ్జిగ ఎక్కువ విలువగల ఆహారమని ఋజువుగనుమయము లెన్నియేనికలవు. కండరములను పెంచుటకును బాగుచేయుటను, పాలు ప్రధానముగా జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులనిచ్చుచున్నవి మజ్జిగలో వెన్న మాత్రముండదు. కాని మాంసకృత్తులే యుండును. ఇంతేకాకుండ మనము వెన్నను తీయు పరికరములతో పాలయందలి వెన్నను సంపూర్ణముగా తీయలేము. అట్లు సంపూర్ణముగా తీయగల యంత్రము లికముందుకూడ లభించజాలవు.

శరీరమునకు పాలు లేక మజ్జిగయేకాక, ఇతర వస్తువులుకూడ అవసరము గోధుమ, బియ్యము, జొన్నలు, సజ్జలు మొదలైన ధాన్యములు ఆహారమునందు రెండవ స్థానమును ఆక్రమించుచున్నవి. ఇవి ప్రధాన ఆహారముగా ఉపయోగింపబడుచున్నవి. ఇండియా దేశమునందలి వేర్వేరు రాష్ట్రములలో వేర్వేరు ధాన్యములు ప్రధానముగా ఉపయోగములొనరుచున్నవి. అనేక స్థలములలో ఏకభోజనములో అనేక ధాన్యములు ఉపయోగింపబడుచున్నవి. గోధుమ అన్నము, సజ్జ అన్నము, బియ్యపు అన్నము, కొంచెముకొంచెముగా ఒకే సమయమందు తినెదరు శరీర పోషణకు సమిశ్రమాహారము అవసరముకాదు. ఇందువలన తినవలసిన ఆహార ప్రమాణమును క్రమపరచుట సాధ్యముకాదు. ఆ కారణముచేత జీర్ణశక్తి కుంటువడిపోవును ఇవిఅన్నియుప్రధానముగా పిండిపదార్థమునే సమకూర్చును. కాబట్టి ఒక్కొక్కసమయమందు ఒక్కొక్కధాన్యమునే తినుటమంచిది. ధాన్యములలో గోధుమను రాజని చెప్పవచ్చును మనము ప్రపంచపటమును చూచినయెడల గోధుమ మొదటి స్థానమును ఆక్రమించుచున్నది. ఆరోగ్య

విషయములలో మన కొక్క గోధుమ లభించినయెడల బియ్యమును, ఇతర ధాన్యములును అనవసరములగును. గోధుమ దొరకకపోయి, జొన్న మొదలైనవాటియందు ఇష్టము లేకపోయి లేక వానినిజీర్ణించుకొనుట కష్టమైనప్పుడు బియ్యమునే తినవలసియుండును.

ధాన్యములను భాగుగా శుభ్రపరచి తిరుగలిగి విసరి, అందువల్ల లభ్యమగు పిండిని అట్లే ఉపయోగించవలెను పిండిని జల్లించకూడదు. జల్లించినయెడల వానిపై తవుడు పోవును ఈ తవుడునందు లవణములును, విటమినులును ఉండును. దేహపోషణకు ఇవి మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. తవుడువలన గలుగుపదార్థము గూడ లభ్యమగును దానివలన విరేచనము బాగుగానగును బియ్యము, మిక్కిలి సున్నితమైన ధాన్యమగుటచేత ప్రకృతి దానికి ఊక నమర్చినది. ఇది తినుట కర్హమైనది కాదు. తినరాని ఊకను తీయుటకు వడ్లను దంచవలెను. ఈ ఊకను మాత్రము తీయుటకు అవసరమైనంతవరకే ధాన్యమును దంచవలెను. మరలో దంచినయెడల ఊకమాత్రమే పోదు బియ్యమునైనందు తవుడుగూడ పోవును. మెఱుగుపెట్టిన బియ్యమునే అందరు తోరుదురు. ఇందుకు కారణము బియ్యము చెడిపోతుండ అట్లే నిల్వయుండగలవు. తవుడు మిక్కిలి తియ్యగా నుండును అందుచేత దానిని తీయకున్న బియ్యమును పురుగులు సులభముగా తినివేయును మెఱుగుపెట్టిన బియ్యమును, వైపాట్లు లేని గోధుమలును, పిండిపదార్థమును మాత్రమే మనకిచ్చును తవుడును వైపాట్లును తీయుటతో ధాన్యములయందలి ప్రధానమైన పదార్థములు పోవును బియ్యపు తవుడు విక్రయించబడును. దీనిని గోధుమ పాట్లును ఉడికించి అట్లే తినవచ్చును. వానిని చపాతీలు లేక రొట్టెలుగా చేసికొనవచ్చును. సంపూర్ణమైన బియ్యపు అన్నముకంటె, బియ్యపు చపాతీలు తొందరగా జీర్ణమగునేమో ? ఈ రూపములో, కొంచెముగా తిన్నను, ఆకలి తీరునేమో ?

ప్రతి చపాతీముక్కను, కూరలో లేక పలుచని పప్పులో ముంచుకొని తిందుము. ఈ కారణముచేత చాలమంది చపాతీని బాగుగా నమలకుండ మింగి వేయుదురు. అందులో ప్రధానముగా పిండిపదార్థముతిన్నప్పుడు జీర్ణక్రియకు నమలుట ప్రధానము. పిండిపదార్థములు, నోటియందలి ఉమ్మితో కలియుటతోడనే జీర్ణమగుటకు మొదలిడును. నమలుటవలన, ఆహారము, ఉమ్మితో బాగుగా మిశ్రమమగును కాబట్టి, పిండిపదార్థములను, వాటియందు నీరులేని రూపములో తినుట మంచిది అందువలన ఉమ్మి ఎక్కువ తోరును. బాగుగా కూడ నమలవలసియుండును.

పిండిపదార్థము లభించు ధాన్యముల తర్వాత మాంసకృత్తులనిచ్చు చిక్కుడు, పెసలు, మినుములు, కందులు, మొదలైన కాయధాన్యములను గురించి చర్చింతము. కాయధాన్యములు మనకత్యంత మవసరమని అందరును తలచెదరు. మాంసము తినువారు కూడ పప్పుధాన్యములను తినవలెనందురు. శరీరకష్టము చేయుచు పాలుత్రాగజాలనివారికి పప్పుపదార్థములు తప్పక ఉండవలెను ఎల్లప్పుడును కూర్చొని పనిచేయువారికి అసగా గుమాస్తాలు, వర్తకులు, లాయర్లు, డాక్టర్లు, ఉపాధ్యాయులకు పప్పు పదార్థము అవసరము లేదు. పాలుకొనజాలని కడుబీదలకుకూడ అవి అవసరము కావు. ఇవి తొందరగా జీర్ణమునకు రావని సామాన్యాభిప్రాయము. ధాన్యములకంటె వీనిని తక్కువగా తిందురు. కాయధాన్యములలో బటానీలు, శనగలు, బండి చిక్కుడు జీర్ణమునకువచ్చుటలో మిక్కిలి కఠినమైనవనియు పెసలు అలచందలు చాల తొందరగా జీర్ణమునకు వచ్చు పప్పు పదార్థములనియు చెప్పుదురు.

కూరగాయలు, పండ్లు మన జాబితాలో 3 వ స్థానమును ఆక్రమింపగలవు. ఇండియా దేశములోనివి ఎక్కువగా పండింపబడుననియు సులభముగా దొరకుననియు తలంతుము. అవి అట్లు లభ్యమగుటలేదు. అవి నగరములో నివసించువారికి పనికివచ్చు రుచ్యమగు ఆహారముగా తలంపబడుచున్నవి. గ్రామములలో తాజా కూరగాయలు దొరకవు. ఎక్కువ ఊళ్లలో పండ్లుకూడదొరకవు. ఆకుకూరలు పండ్లు దొరకకుండుట ఇండియా దేశ పరిపాలనకే కళంకము. గ్రామజనులు ఆకుకూరలనువిశేషముగా పెంపగలరు. కాని వారికట్టి అభిప్రాయము తటవలెను. పండ్లవిషయము మాత్రము యింత సులభముగా లేలునది కాదు. గ్రామ జనుల అభిప్రాయమునుబట్టి ఘామికి సంబంధించిన శాసన నిర్మాణము లో షరూయిష్టమైనది. కాని నేనీ విషయమును యిక్కడ చర్చింపరాదు.

తాజాకూరలలో ప్రతిదినము ఎక్కువ ఆకుకూరలను తినవలెను. కాని బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు మొదలైనవానిని ఇందులో నేను చేర్చుట లేదు. కాయకూరలలో నివి ప్రధానముగా పిండిపదార్థమును సమకూర్చునవి. పిండిపదార్థమును కలగజేయు ధాన్యములకింద వీనిని లెక్కింపవలెను.

కొంచెము సాధారణమైన తాజా కూరగాయలనుకూడ తినుట వారి భసీయము దోస, రామములగ, అవళకులు, గుంటకలవ, ఇట్టివేయైన యితర లేత ఆకులను వండనక్కరలేదు. వానిని బాగుగా కడిగి అట్లే కొంచెము కొంచెము తినవచ్చును.

ఇక పండ్ల విషయములో మన నిత్యాహారములో ఆయా ఋతువులలో దొరుకు మామిడి, నేరేడు, జామ, ద్రాక్ష, బొప్పాయి, నిమ్మ,

నారింజ, బత్తాయి, మొదలైనవి ఉండవలెను. పండ్లను తిను సమయము ప్రాతఃకాలము. ఉదయమున పాలు, పండ్లు, తీనుకొనునెడల తృప్తిగా నుండగలదు. మధ్యాహ్న భోజనమును త్వరలో తినువారు ఉదయమున పండ్లను మాత్రమే తినవలెను.

అరటిపండ్లు మంచివి. వానిలో పిండిపదార్థమున్నది. కాబట్టి అవి రొట్టెకు సమానమైన ఆహారమగును. అరటిపండ్లు పాలు సంపూర్ణాహారము కాగలవు.

కొంత క్రొవ్వు పదార్థముకూడ అవసరమగును. నెయ్యి లేక నూనె అట్టి క్రొవ్వు పదార్థమును యివ్వగలదు. నెయ్యి లభ్యమైన, నూనె అనవసరమేకాకుండా జీర్ణమునకు వచ్చుట కష్టము మంచి నెయ్యివలె బలము నియ్యజాలదు. శరీరావసరములకు దినమునకు మనిషికి 1½ ఔన్సులు సరిపోవును. పాలను అట్లే త్రాగినయెడల నెయ్యికూడ సంక్రమించగలదు. పాలను కొనలేనివారు క్రొవ్వు పదార్థము కొరకు చాలి నంత నూనెను వాడవలెను. నూనెలలో నువ్వులనూనె, వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరినూనెను వాడుకొనుట మంచిది. నూనె తాజాగా తీసి నదై యుండవలెను. దొరికినయెడల చేతితో తయారుచేసిన నూనె మంచిది. ఒజూరులో దొరకు నెయ్యి నూనెలు ఎందుకును పనికిరానివి. ఇది మనము విచారపడవలసిన విషయమేకాకుండా సిగ్గుపడవలసిన విషయముకూడ. శాసనమువలనగాని, విద్యవలనగాని, వ్యాపార స్థలలో నీతి కలుగనప్పుడు మనిషి శ్రద్ధవహించి తెలివితేటలతో కల్తీలేని వస్తువును సంపాదించుకొనవలెను. వస్తువుయొక్క గుణ మెట్టిదైనను తనకు లభించు వస్తువుతో ఎవరును శృష్టి కడకూడదు. క్రుళ్లువాసనవేయు నూనెను కలితికలిపిన నేయిని తినుటకంటె వానిని సంపూర్ణముగా విస్మించుట మేలు. క్రొవ్వుపదార్థములవలెనే, తీసి వస్తువులుకూడ అవసరమగుచున్నవి. పండ్లలో తియ్యదనమున్నను, ఒకటి ఒకటిన్నర ఔన్సులు పంచదార లేక బెల్లము దినమునకు తినుటలో నష్టమేమియులేదు. తియ్యని పండ్లు దొరకతున్న పంచదార తినుట అవసరమగును కాని ఈ దినములలో ఎక్కువ పంచదార వస్తువులను తినుచున్నారు. అది తప్పు. పట్టణవాసులు ఎక్కువగా తియ్యని వస్తువులను తిందురు. పాలతో చేసిన పిండిపంటలు, పాలతో చేసిన తియ్యటి పదార్థములు, తియ్యటి యితర పదార్థములు ఎక్కువగా తిందురు. అవి అన్నియు అనవసరమేకాక హానికరముకూడ. అవి కొంచెముగా తినినయెడల అవి అంత ఆపకారము చేయకపోవచ్చును. లక్షోపలక్షల ప్రజలకు నామాన్యమైన కడుపునిండు భోజ

నము లభింపని దేశములలో మిరాయిలు మొదలైన రుచ్యమైన ఆహారములను తినుట దోషిడికి సమానమని చెప్పటలో అతిశయోక్తి ఎంత మాత్రమును లేదు.

నైయ్యి నూనెలు మిరాయిల వంటివే. నైయ్యి లేక నూనెలో ప్రేల్చిన ఆహారము తినుట ఎంతమాత్రము అవసరముకాదు. పూరీలను లడ్డూలను తయారుచేయుటలో విశేషముగా నేతిని ఉపయోగించుట దానిని వృథాచేయుట యేయగాను ఇట్టి కదాగ్ధములను తినుట కలవాటుపడనివారు వానిని ఎంత మాత్రమును తినజాలరు. ఇందులకుదాహరణముగా అంగ్లేయులు మనదేశమునకు వచ్చిన ప్రప్రథమములలో మన తీసి వస్తువులను ప్రేచిన వస్తువులను తినజాలరు. అట్లు తినువారు రోగ బాధితులగుటను నేనెరుగుదును. రుచి మనము తెచ్చుకొన్నదిగాని పుట్టుకతో వచ్చినది కాదు. ఆకలి యగునప్పుడు తిను ఆహారమునకు కలుగు రుచికి, ప్రపంచములలో నున్న పిండివంటలన్నియు సమానము కావు. ఆకలిగొన్న మనిషి ఎందుకొట్టె ముక్కలలోకూడ ఎక్కువ రుచిని పొందును. ఆకలి లేని వారు మిక్కిలి రుచ్యములగు మిరాయిలనుకూడ త్రోసివేయుదురు.

మనిషి ఎన్నిసారులు తినవలెను, ఎంత తినవలెనను విషయములను యిప్పుడు చర్చింతము. ఆహారమును మన మొక విధిగా మందువలె దేహ పోషణ నిమిత్తము తినవలెను అంటేగాని రుచి నిమిత్తము తినకూడదు. ఇట్లు నిజమైన ఆకలిని తృప్తిపరచినపుడే సంతోషము కలుగును. కాబట్టి రుచి, ఆకలినిబట్టి యుండును. కాని వేరుకాదు. మనశఃపూ అలవాట్లను బట్టియు, కృత్రిమ జీవనమును బట్టియు కొద్దిమంది మాత్రమే తమ శరీరావసరములకు ఏమి కావలెనో నిర్ణయించుకొన గలరు. మన జన్మకు కారణభూతులైన తలిదండ్రులు నిగ్రహమును సర్వసాధారణముగా చూపరు. వారి యలవాట్లను వారి జీవిత విధానమును వారిబిడ్డలను కొంతవరకు మార్పును. గర్భిణిగానున్నప్పుడు తల్లితిను ఆహారము బిడ్డను తప్పక బాధించును. శైశవదశలో రుచ్యములగు అనేక ఆహారములను తల్లి వెల్లించి తినిపించును తాను తిను ప్రతి ఆహారములో కొంచెము భాగమునైనను బిడ్డనికిచ్చును. శైశవములోనే బిడ్డని జీర్ణకోశము తప్పదారి త్రొక్కును. ఒకసారి కల్గిన అలవాట్లను విడుచుట కష్టము. వానిని విడిచివెట్టగలుగువారు కొద్దిమంది మాత్రమే. కాని తనకు రక్షకుడు తానే యనియు తన శరీరము యితరులకు నేవచేయుటగు వినియోగపడవలెననియు మానవుడు తెలిసికొనునాడు తన శరీర

మును సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించి, ఆ ప్రయత్నములలో ఉత్తీర్ణుడగుటకు శ్రద్ధవహించును.

ఈ పుస్తకమును చదువు (శ్రీ) పురుషులూ చాలమంది శరీర కష్టమును చేయనివారని తలచుచున్నాను. అట్టివారు ఆయా ఆహారములను ఎంత తేలిక ప్రమాణములలో తినవలెనో మనమిచ్చట నిర్ణయింపగలము.

ఆవు పాలు	2 పౌనులు
ధాన్యములు (గోధుమ, బియ్యము, జొన్నలు, అన్నియు కలిపి)	6 పౌనులు
ఆకుకూరలు	3 పౌనులు
ఇతర కూరలు	5 పౌనులు
తాజా (వండని) కూర	1 పౌను
నేయి	1½ పౌనులు
లేక వెన్న	2 పౌనులు
బెల్లం లేక తెల్లని పంచదార	1½ పౌనులు

తాజాపండ్లు, తమ శక్త్యానుసారము తమకేవి యిష్టమో వానిని భజింపవచ్చును. ఏది ఎట్లున్నను దినమునకు 2 నిమిషకాలము తినటమంచిది. రసము పిండి కూరగాయలతోకాని చన్నినంతోగాని వేడినీళ్లతోగాని పుచ్చుకొనవచ్చును.

పైన చెప్పిన తూకములన్నియు అవి పచనము కాకున్నప్పటివే. నేను ఉప్పును నిర్ణయించలేదు. రుచి నిమిత్తము అటుతరువాత దానిని కలుపుకొనవచ్చును.

ఇక మనమెన్నిసారులు తినవలెనను ప్రశ్న అట్లే ఉన్నది. చాలమంది దినమునకు రెండుసారులు భోజనము చేయుదురు. తి పూటలు భోజనముచేయుట సామాన్య విధి. ఉదయము ప్రాతఃకాల భోజనము పనికిపాపుటకు పూర్వము తినవలసినది. మధ్యాహ్నపు భోజనము, మధ్యాహ్నము తినవలసినది సాయంకాలపు భోజనము సాయంకాలముగాని రాత్రిగాని తినవలసినది. మూడు పూటలకంటె ఎక్కువ తినవలసిన అవసరములేదు. పట్టణములయందు కొందరు ప్రజలు ఎల్లప్పుడును తినుచునే యుందురు. ఈ యలవాటు మిక్కిలి చెడ్డది. జీర్ణ భోజమునకుకూడ విశ్రాంతి అవసరము.

## 5. మసాళా దినుసులు.

గత ఆధ్యాత్మములో మసాళా దినుసులను గురించి నేనేమియు చెప్పియుండలేదు. సముద్రపు ఉప్పు మసాళా దినుసులలో రాజని చెప్పవచ్చును. ఉప్పు లేకుండ చాలమంది మనుష్యులు ఆహారమును తినలేరు శరీరమునకు కొన్ని లవణములవసరము. సాధారణమైన ఉప్పు అందులో ఒకటి. ఆయా ఆహారములలో యీ లవణములు స్వతస్సిద్ధముగా నుండును. కాని ఆహారమును తెలివి తక్కువగా వండిన యెడల అనగా బియ్యమును, ఉర్లగెడ్డలను, ఇతర కూరగాయలను వండినపుడు అందలి నీటిని వంచి వేసినయెడల శరీరమునకు కావలసినంత లవణము లభింపదు. ఇట్లు తగ్గిపోయిన ఉప్పునకు ఒదులు ప్రత్యేకముగా ఇతర ఉప్పులను చేర్చుకొనవలసియుండును సామాన్యమైన ఉప్పు శరీరమునకు కావలసిన మిక్కిలి అవసరమైన ఉప్పులలో నొకటి యగుటవలన దానిని కొంచెముగా చేర్చుకొనవచ్చునని గత ఆధ్యాత్మములో నేను చెప్పినాను.

అయితే, సాధారణముగా మసాళా దినుసులలో చాలమట్టుకు మన శరీరమునకు ఎంతయూతమును అవసరముకావు. అవేషనగా పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిరపకాయలు, మిరియాలు, పసుపు, ధనియాలు, సోపు, ఆవాలు, మెంతులు, ఇంగువ మొదలైనవి. రుచి నిమిత్తమే వీనిని ప్రజలు తిందురు. వీనిలో ఒకటియు సంపూర్ణారోగ్యమును కాపాడుటకు అవసరముకాదని నా యేబదియేండ్ల స్వాయంభవమునబట్టి నా అభిప్రాయమును తెలుపుచున్నాను. జీర్ణశక్తి నశించినవారు వీనిని అవసరమైన యెడల కొంతకాలము వరకు ఔషధములవలె ఉపయోగింపవచ్చును. కాని రుచి నిమిత్తము వానిని తినకూడదని ప్రతివారును గ్రహింపవలెను. మసాళా దినుసులన్నియు ఉప్పుకూడ, కూరగాయలు, ధాన్యములయందలి స్వతస్సిద్ధమైన రుచిని వంపివేయగలవు కృత్రిమ రుచుల కలవాటుపడని వారు ఉప్పు, యితర మసాళా దినుసులు కలుపనియప్పుడే ఆహారములయందలి స్వతస్సిద్ధమైన రుచిని గ్రహింపగలరు అందువలననే అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఉప్పును కలుపుకొనవలెనని చెప్పియుంటిని. మిరపకాయలవలన నోరు మండును అవి జీర్ణశక్తిమును కలచివైచును. వానిని తినుటకు అలవాటుపడనివారు మొదట వాని నెంతమాత్రమును తినలేరు. మిరపకాయలను తినుటవలన నోరు వ్రణమైనవారిని ఎంతమందినో నేనెరుగుదును. మిరపకాయలను తినుటకు బలాటపడు ఒకరిని నేనెరుగుదును. ఎక్కువగా తినుటచేత ఆయన అకాల మృత్యువాత పడినాడు.

దక్షిణాఫ్రికాయందలి స్కిగో జాతివారు మసాలా దినుసులను తాకనే తాకరు. భోజనములో పసుపు యొక్క రంగునుకూడ వారు భరింపలేరు, ఇట్లే అంగ్లేయులుకూడ మసాలా దినుసులను తినుట కంగీకరింపరు.

## 6. టీ, కాఫీ, కోకోలు

ఇవి యేవియు శరీరమునకు అవసరము కావు. టీ ఉపయోగము చీనాదేశములో ప్రారంభమైనట్లు ప్రతీతి ఆ దేశములో దానికి ప్రత్యేకమైన ఉపయోగముకలదు. చీనాదేశములో త్రాగెడు నీటియొక్క పారిశుద్ధ్యమును ఎవరును నమ్మజూరు కాబట్టి రక్షణ నిమిత్తము నీటిని ఉపయోగించుటకు పూర్వము మరగబెట్టవలెను. చీనాదేశములలో ఒక బుద్ధిమంతుడు టీ ఆను ఆకును కొంచెము నీటిలో వేసి కాచినయెడల ఆ నీటికి బంగారు రంగు వచ్చుటను కనిపెట్టినాడు. నీరు నిజముగా మరిగినతేపు ఆ రంగు వచ్చెడిది కాదు. ఇట్లు నీరు మరిగినట్లు గుర్తించుటకు ఈ యాకు పనికి వచ్చెడిది. వడకట్టు పాత్రలో తేయాకునువేసి మరగకాచిన నీళ్లను దానిద్వారా వడియకట్టుట మూలముగా పరిశోధన చేయుదురు నీరు నిజముగా మరిగించఁడినయెడల దానికి బంగారు రంగు వచ్చును. ఆ నీటికి సున్నితమైన రుచికూడ యీ యాకు కలిగిఉపగలదు.

పై విధముగా తయారుచేయఁడిన టీ అపకారము చేయదు సాధారణముగా తయారుచేయబడు టీ వలన లాభమేమియులేదు. మీదు మిక్కిలి అది అపకారముకూడ చేయును ఈ యాకులలో టానిక్ అనునది ఉండును అది శరీరమునకు అవలంకరించును. తోళ్లను గట్టిపరచుటకు యీ వస్తువును సామాన్యముగా తోళ్లను పడునుచేయు స్థలములలో ఉపయోగింతురు. దీనిని నేవించినయెడల జీర్ణాశయమునందును ప్రేమలయందును చుట్టును అల్లుకొనియుండు జిగురుపదార్థమును పైయట్లే గట్టిపరచును. అంతట జీర్ణము చెడిపోయి అజీర్ణవ్యాధి కలుగును టానిక్ అను పదార్థముండు టీని త్రాగు అలవాటువలన అంగ్లదేశమునందు అనేకమంది స్త్రీలు పెక్కు వ్యాధులవలన బాధపడుచున్నట్లు విందుము అలవాటు చొప్పున టీని త్రాగువారు మామూలు సమయములకు టీ దొరకకున్న మిగుల బాధ పడెదరు టీ యొక్క ఉపయోగమునుగూర్చి నన్నడిగినయెడల దానివలన తియ్యని వేడివేడి పానీయము లభించుటయే. అందులో కొంచెము పాలుకూడ నుండును. ఇట్టి పానీయమే కావలెనన్న మరగబెట్టిన వేడినీటిలో కొంచెము పాలుగాని చంచదారిగాని వేసికొని పుచ్చుకొనవచ్చును.



టీ ఎంతో కాఫీ కూడ కొంచె మించుమించుగా అంతే “కాఫీ, దగ్గును తగ్గించును. కడుపుబ్బరమును అణచును. కాని శరీర సంబంధ మైనట్టియు (ప్రీ) పురుషేంద్రియముల సంబంధమైనట్టియు బలమును క్షీణ దశకు తీసికొనివచ్చి రక్తమును నీరుచేయును ఇట్లు రెండు లాభములకు బదులు మూడు నష్టములున్నవి” అను సామెత హిందూస్తానీలో నున్నది. ఈ సామెత ఎంతవరకు నిజమో నాకు తెలియదు.

కోకో విషయమునకూడ నా యభిప్రాయ మిట్టిదే. జీర్ణశక్తి ప్రకృతి సిద్ధముగానున్నవారికి టీ, కాఫీ, కోకోలు అవసరముకావు. ఆరోగ్య వంతుడు తనకు కావలసిన తృప్తిని సామాన్య భోజనమువలన నే పొందును. ఈ మూడింటిని నేను విరివిగా నేవించితిని. వాని నుపయోగించినపుడు ఏదో ఒక జాడ్యముతో నేను బాధపడుచునే ఉంటిని. వానిని విడిచిపెట్టుట వలన నేను ఎట్టి నష్టమునుగాని పొందలేదు, మీదు మిక్కిలి లాభమును పొందితిని. టీ మొదలైనవానిని త్రాగినప్పుడు నాకు ఎట్టి తృప్తి ఉండెడిదో అట్టి తృప్తినే కాయగూరల రసమువలన పొందుచున్నాను. వేడి నీటిలో లేనను నిమ్మరసమును కలిపి నేవించినయెడల బలము నిమ్మనట్టి ఆరోగ్యమైన పానీయమగును. దీనిని టీ కాఫీలకు బదులుగా నేవించ వచ్చును.

## 7. మత్తు పదార్థములు

సారా, భంగు, గంజాయి, పొగాకు, నల్లమందు, అను మత్తు పదార్థములను ఇండియాదేశములో నుపయోగించుచున్నారు. సారాయ ములో ఈ దేశములో తయారుచేసిన సారాయము, ఆరక్కు చేరి యున్నవి. ఇతర దేశములనుండికూడ ఎక్కువ సారాయము తెప్పించబడు చున్నది. వీనినన్నిటిని తప్పకుండ నిరోధించవలెను. సారాయమును త్రాగినవానికి స్తారకముచెడి మత్తు ఉండునంతకాలము ఎట్టి ఉపయోగకర మైన పనినైనను ఎంతమాత్రమును చేయజాలడు. త్రాగుట కలవాటుపడిన వారు తమ్ము తాము నాశనము చేసికొందురు. తమవారినికూడ నాశనము చేయుదురు. హెచ్చిత్యమును గోల్పోవుదురు వారికి శుభ్రత ఉండదు.

సారాయములను కొంచెముగాను క్రమమైన కాలములందును నేవించిన మంచిదని తలంచువారున్నారు వారివాదనలో బలములేదు వారి యభిప్రాయమును మనము అంగీకరించెద మనుకొనుడు. అనేకమంది మనుష్యులు సారాయమును నేవించినమీదట క్రమమైన నడవడికను కలిగి యుండరు. ఇటువంటివారి నిమిత్తమైనను సారాయములను మనము నిరోధించవలసియున్నది.

పార్వీ జాతివారు కల్లు త్రాగుటను బలపరచిరి. కల్లు మత్తును కలిగించు పానీయమైనను ఆహారమగుదు; ఇతర ఆహారములను జీర్ణము చేసుకొనుట కుపకరించునని చెప్పుచున్నారు. నేను ఈ వాదనను బహు జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిని ఈ విషయమునుగూర్చి చాల గ్రంథములనుకూడ చదివితిని. కల్లు వీడవారివి ఎంతగా నాశనము చేయుచున్నదియు నేను కండ్లార చూచితిని. ఆ కారణముచేత మానవాహారములో కల్లున కెంతమాత్రమును చోటు ఉండగూడదను నిర్ణయమునకు వచ్చితిని.

కల్లువన లభించు లాభములన్నియు ఇతర ఆహారములలోకూడ కలవు. ఈత, తాడి, కొబ్బరిచెట్లనుండి లభించు రసము కల్లుగను. అప్పుడు వచ్చు తాజారసముమత్తును కలుగజేయదు. పిందూస్తానీ భాషలో దీనిని సీరా అందురు సీరాను నేవించుటవలన అనేకమందికి మలబంధము పోయినది. నేనుగూడ దానిని త్రాగి చూచితిని. నాకుమాత్ర మది విరోధనసాధనముగా ఉపకరింపలేదు. చెరుకు రసములో ఎంత ఆహారపు విలువ ఉన్నదో అంత ఆహారపు విలువయే సీరాలలో నున్నట్లు గ్రహించితిని టీ మొదలైన వాటిని త్రాగుటకు బదులు ప్రాత్యకాలము ఒక గ్లాసుడు సీరాను త్రాగినయెడల ప్రాత్యకాల భోజనమునకు యింకేమియు అవసరములేదు. చెరుకు రసము వలెనే, ఈ చెట్ల రసముకూడ బెల్లము చేయుట కుపకరించును. ఈతచెట్టు, తాటి, కొబ్బరిచెట్ల తేగకు చెందినది ఈ తేగకు చెందిన చెట్లనేకము వానియంతట నవియే మొలచి పెరుగును. ఇవన్నియు త్రాగుట కుపకరించు రసము సీయగలవు. సీరా త్వరలోనే పులియును గనుక వెనువెంటనే అనగా చెట్టుదగ్గరనే దానిని త్రాగవలెను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మాత్రమే ఇట్లు త్రాగుట సాధ్యపడును కాబట్టి ఆచరణలో సీరాను బెల్లముగా మార్చుట కుపయోగించుటే మంచిది చెరుకు బెల్లమునకు బదులుగా దీని నుపయోగింపవచ్చును. ఈ బెల్లమునే చాలమంది ప్రజలు కోరుదురు. ఈ బెల్లములో తియ్యదనము తక్కువగా నుండును. కాబట్టి ఎక్కువగా తినుట కవకాశ ముండును. యావద్భారత గ్రామపరిశ్రమల సంఘమువారు ఈ బెల్లమును ప్రజలుపయోగింపవలెనని ఎంతయో ప్రచారముచేసిరి. ఇంకను చేయవలసియున్నది. కల్లు చేయుట కుపయోగించుబడు చెట్లను బెల్లము చేయుట కుపయోగించినయెడల ఇండియాదేశములో బెల్లమునకు కొరత ఉండదు. వీడిలకు ఆతి చౌకగా మంచి బెల్లము లభింపగలదు. తాటిబెల్లమును పటిక బెల్లముగాను తెల్లని కుంపదారగాను తయారు చేయవచ్చును. అయినను, తెల్లని కుంపదారకంటె బెల్లము ఎక్కువ ఉపయోగకరమైనది. బెల్లమునందుగల లవణములు వానిని తేలుపుచేయు

టలో నశించిపోవును. తవుడు పోవుటచేత, తెలుపు చేయబడిన గోధుమ పిండియు తెల్లగా దంచిన బియ్యపు పిండియు పోషకపదార్థములలో కొన్నిటిని గోల్పోవునట్లు తెలుపుచేయబడిన కంచదారకూడ బెల్లములో నుండు కొన్ని పోషక పదార్థములను గోల్పోవుచున్నది సాధ్యమైనంతవరకు ఆహారములను వాటి స్వభావనీడ్వమైన రూపములో నున్నప్పుడే తినినయెడల అవి మనకు ఎక్కువ జీవసత్తాల నివ్వగలవని మనము కూడిగా వెప్పవచ్చును.

కల్లును గురించి మాట్లాడుచు, నీగా విషయము చర్చించి బెల్లమును గురించి చెప్పితిని. సారాయమును గురించి మరల మాట్లాడదలచుకొన్నాను.

త్రాగుడువలన కలుగు నష్టములను గురించి నాకుగల దుఃఖపూరితమైన ఆనుభవము ప్రజానేవకులలో మరెవరికిని లేదని నే నూహింతును. ముందుగా చేనుకొన్న ఒడంబడిక ననుసరించి దక్షిణాఫ్రికాకు పోవు ఇండియాదేశ కూలిప్రజలలో చాలమంది త్రాగుట కలవాటుపడియుండిరి. వైద్యులు ఇచ్చిన సర్టిఫికేటున్న నేతప్ప ఇండియాదేశీయులు సారాయమును తమ యిండ్లకు తీసికొనిపోవుటకు నే నచ్చటనున్న సమయములో ఆములులోనున్న శాసనము ఒప్పుకొనెడిదికాదు. వారు సారాయి కొట్టకు వెళ్లి యిష్టమువచ్చినంత త్రాగెడివారు. స్త్రీలుగూడ ఈ దురభ్యాసమునకు దానులైరి. వారు తడు దైన్యస్థితిలో నున్నప్పుడు నేను వారిని చూచితిని. సారాయికొట్ల ప్రాంతములలో ఇట్టి భీభత్స దృశ్యములను చూచినవారెవరును త్రాగుడును హర్షింపరు.

ఆఫ్రికాదేశపు నీగ్రో జాతివారు మొట్టమొదట త్రాగెడివారుకారు. అట్లు త్రాగుట కలవాటుపడిన తరువాత సారాయము వారిని నాశనము చేసినదనియే చెప్పవచ్చును నీగ్రో పాటకపు జనులలో చాలమంది తాము సంపాదించిన సంపాదననంతయు త్రాగుడుమీదనే ఖర్చు పెట్టెడివారు. అందువలన వారి జీవితములు నిష్ఫలమైపోయినవి.

ఇక ఆంగ్లేయులనుగూర్చి విచారితము. సారాయమును త్రాగి, తత్ఫలితముగా మురుగుకాల్వలలో దొడ్లిన గౌరవనీయులైన ఆంగ్లేయులను నే నెరుగుచును. ఇందులో ఎంతమాత్రమును ఉత్పేక్షలేదు యుద్ధ సమయమందు అనేకమంది ఆంగ్లేయులు ట్రాన్స్వాలును విడిచిపెట్టి పోవలసి వచ్చినది. కొంతమందిని నా యింటో చేర్చితిని. అందులో నొకరు ఇంజనీయరు. త్రాగనప్పుడు మాత్రముతప్ప అన్ని విషయములందును మిక్కిలి ముచివాడు. ఆయన ధియాసౌఫిస్తు. మరదల్నష్టవశాత్తు ఆయన త్రాగుడుకు లొంగిపోయినాడు. త్రాగినప్పుడు

అతనికి జాగ్రత్తావస్థ పూర్తిగా నశించిపోయింది. ఈ యలవాటును విడిచి పెట్టుటకు ఆయన ఎంతయు ప్రయత్నించినాడు. కాని నాకు తెలిసినంత వరకు సఫలీకృతుడు కాలేదు.

దక్షిణాఫ్రికానుండి ఇండియాదేశమునకు నేను తిరిగివచ్చినమీదట త్రాగుడువలన కలుగు నష్టములనుగూర్చి ఇట్టి హృదయ విదాయకమైన అనుభవము నే నేను పొందితిని. సంస్కానాధీశులనేకమంది త్రాగుడువలననే నశించిరి, నశించుచున్నారు. అనేకమంది భాగ్యవంతులైన యువకులు కూడ ఇట్లే నశించిరి, నశించుచున్నారు. త్రాగుడు మూలముగా పాటకపు జనుల యొక్క కరిస్థితియు మిక్కిలి దైన్యముగానున్నది. ఈ కారణముచేత నాకు కలిగిన క్లేశ భూయిష్టమైన అనుభవమును బట్టి త్రాగుడునకు నేను వ్యతిరేకుడనగుట నాపారకులకు ఆశ్చర్యమును కలిగింప జాలదు.

సంగ్రహముగా చెప్పవలెనన్న సారాయము శరీరమును నాశము చేయును. నైతికముగా పతనమును గూర్చును బుద్ధిని పాడుజేయును. ద్రవ్యనాశము చేయును.

## రి. నల్లమందు.

సారాయి, నల్లమందులు కలిగించు గుణములలో వ్యత్యాసమున్నను సారాయి విషయములలో చేసిన విమర్శ నల్లమందుకు కూడ సమానముగా వర్తించును. సారాయి త్రాగినవాడు పోకిరిమనిషియగుచు; నల్లమందు తిన్నవాడు మందుడై ఏ పనియు చేయలేని వాడగును. నిద్రమత్తుచెంది పనికి వచ్చు ఏ పనినిగాని చేయలేడు. సారాయి యొక్క దుర్గుణములు నిత్యమును కండ్లకు కనుపడును నల్లమందు గుణములట్లు ప్రస్ఫుటముగా కండ్లకు కాన్పింపవు నల్లమందు చేయు నాశమును కూడ దలచినవారు, అస్సాము లేక ఒరిస్సాకు పోయి చూడవలెను. ఈ రాష్ట్రములలో వేసకు వేలు ఈ దురలవాటునకు పాల్పడిరి. చనిపోవుటకు సిద్ధముగా నున్నవారుగా వీరు కన్పింతురు.

నల్లమందు యొక్క దుర్గుణములవలన చీనా దేశము ఎక్కువ నష్టపడినట్లు చెప్పదురు. ఇండియా దేశస్థులకంటె చీనా దేశస్థులకు శరీర సౌష్ఠవ మెక్కువ నల్లమందుతిను చీనా దేశస్థులు దైన్య జీవితులై జీవచ్ఛవములవలెనందురు. నల్లమందు కలవాటుకడిన వారు తమకు కావలసిన మాత్రలు సంపాదించు కొనుటకు ఎట్టి హాస్యమైన పనినైనను చేయుటకు సాహసింతురు.

చాలకాలమునకు పూర్వము చీనా దేశమునకును గ్రేటు బ్రిటనుకును నల్లమందు యుద్ధము తటస్థించినది. చీనా దేశము ఇండియా దేశము నుండి నల్లమందును కొనుట కిష్టపడలేదు కాని ఆంగ్లేయులు అట్లు కొనవలెనని చేనా దేశమును నిర్బంధించిరి. ఇండియా దేశములో చాలా మంది ఇండియా దేశస్థులు కంట్రాక్టులను వుచ్చుకొనిరి కాబట్టి ఇండియా దేశము కూడ ఈ విషయములో నిందార్హమైనది. ఈ వర్తకము మిక్కిలి తాభదాయకమైనది. నల్లమందు రాజడివలన కోట్లకొలది ద్రవ్యము ధనా గారములకు సంక్రమించినది ఇది అవినీతికర్తమైన సంపాదనయనుట స్పష్టమే అయినను ఈ సంపాదన అట్లు సంక్రమించుచునే యుండెను. చివరకు ఇంగ్లాండు దేశములో కలిగిన ఒక గొప్ప వ్యతిరిక్తమైన ఉద్యమమువలన ఇది ఆగిపోయెను ప్రజలను నాశము చేయు ఇట్టి అలవాటును ఒక్క యుగముకూడ సహింపకూడదు

నల్లమందు మత్తును కలిగించు పదార్థమని నే నెంతయు వర్ణించితిని. కాని, వైద్యమునకు సంబంధించినంతవరకు దానిని మన మెంత మాత్రమును నిందింపజాలము. వైద్యములో ఇది ఒక మందు. ఈ మందు లేకుండ వైద్యము చేయుట సాగదు. ఈ కారణమునుబట్టి మత్తు కలిగించు కొనుటకు దీని నుపయోగించు కొనుట శ్రేయము కాదు. అందరికును తెలిసిన విషయమిది మత్తును కలిగించుకొను నిమిత్తము దానిని నేవించుట తప్పకుండ నిరోధింప దగినది

## 9. పొగాకు.

పొగాకు మానవులకు చేసిన అపకారము ఇంతయంతయని నిర్ణయింప జాలను. దానివలలో చిక్కినవాడు బయటకుడుట దుర్లభము. ప్రపంచ మందంతటను పొగాకును విదో ఒక రూపములో నేవించుచునే యున్నారు. టూల్స్టాయి మత్తు పదార్థములన్నిటిలోను దీనిని మిక్కిలి చెడ్డదని నారు అంతటి గొప్పవాడిట్లు పల్కుట మనముపాటంచి గౌరవింపవలసిన విషయము. టూల్స్టాయి తన యోవనదశలో పొగాకును, సారాయిని ఎక్కువగా ఉపయోగించినాడు. ఈ రెండింటియొక్క హానిని గుర్తించినాడు. సారాయి నల్లమండుల విషయములోవలె పొగాకు యొక్క నష్టములను గూర్చి నే నింత అధికారముతోను విజ్ఞానముతోను మాట్లాడలేను. కాని ఒక్కటి మాత్రము నేను చెప్పగలను పొగాకు నుపయోగించుట వలన ఒక లాభము కూడ కలుగదు. పొగత్రాగుట వలన ఎక్కువ ఖర్చు

గును. ప్రతినెల 5 పానులు, అనగా 75 రూపాయలు, ఒక అంగ్లేయుడు పొగాకునకు ఖర్చుపెట్టుట నే నెరుగుదును. అతని మాసవారీ రాబడి 25 పానులు. అనగా తన మాసవారీ రాబడిలో 5 వ వంతును పొగ త్రాగినాడని అర్థము.

పొగ త్రాగు వారు ఇతరులయొక్క అభిప్రాయములను కష్టసుఖములను పాటింపరు పొగ త్రాగని వారు పొగాకు పొగను భరింపలేరు కాని రైళ్లలోను, ట్రాములలోను, ప్రజలు వారి ప్రక్కన కూర్చుండువారి అభిప్రాయములను పాటింపకుండ ఎప్పుడును పొగ త్రాగుచు నేయుందురు. పొగ ద్రాగుటవలన ఉమ్మి పూరును. పొగద్రాగు వారిలో చాలమంది ఎక్కడ పట్టిన అక్కడ ఉమియుటకు జంకరు

పొగత్రాగు వారివోళ్లు దుర్వాసన గొట్టును పొగాకు కనికరమును పోగొట్టవచ్చును అందుకొరకు కాబోలు పురుషులు పొగ త్రాగుదురు. పొగాకు మత్తును కలిగించు పదార్థమనుటలో సందేహ మెంతమాత్రమును లేదు. పొగత్రాగునప్పుడు ప్రజలు తమ కష్టములను మరిచిపోవుదురు టాల్ స్వామి తన గ్రంథములలో స్పష్టించిన ఒక వ్యక్తి ఒకనిని చంపవలసి యుండెను. మొదట అతనిని సారాయి త్రాగునట్లు చేయును. సారాయి వలన దుర్గుణము లతనికి కలిగినను చంపుటకు భయపడెను అలాచనా నిమగ్నుడై చుట్టను ముట్టించి పొగ త్రాగ మొదలిడెను. పొగ పైకి లేచుటను చూచుచు “నే నెంత పిరికిపందను ! ఈ ఖాసీని నేను చేయవలసిన బాధ్యత నాకుండియు నే నెందుకంజాయింపవలెను ! లే ! ముందుకు పో ! నీవు చేయవలసిన పనిని చేయుము !” ఈ విధముగా అంజాయించు శుండిన తన మనస్సు చివరకు ఖాసీని చేయుటకు సిద్ధపడెను ఈ ఖాత్యాదము నమ్మదగినట్లులేదని నాకు తెలియును. పొగత్రాగువారందరు చెడ్డవారు కారు. పొగ త్రాగువారిలో వేలకొలది, లక్షలకొలది ప్రజలు న్యాయముగ తమ జీవితమును గడుపుచున్నారు అయినను బుద్ధి కుశలతగలవారు పైన చెప్పిన ఉపహాసమును ఆలోచింపవలెను పొగ ద్రాగువారు చిన్న చిన్న నేరములను చేయుదురనియు, అవి సామాన్యముగా ఎవ్వరికిని తెలియకుండ పోవుననియు టాల్ స్వామి అభిప్రాయమైయుండ వచ్చును.

ఇండియాదేశములో పొగ త్రాగుటకు, పొడుమువేయుటకు, నమలు టకుకూడ ప్రజలు పొగాకు నుపయోగింతురు. పొడుము లాభమును కల్గించు ననికొందరు నమ్మదురు వైద్యులు, హాకిముల సలహాప్రకారము వారు దాని నుపయోగింతురు. ఇది అవసరము కాదని నా యద్వేశము ఆరోగ్యము కలవారెవరును ఇట్టివాని నెన్నడును ఉపయోగింపరు.

పొగాకు నుపయోగించుటలో పొగాకు నమలుట మిక్కిలి అసహ్యకరమైన అలవాటు పొగాకు నుపయోగించుట వలన కలుగు లాభము ఊహజనితమే కాని యదార్థము కాదు నా అభిప్రాయమును మార్చుకొనుటకు కారణము కనుపడలేదు గుజరాతీ భాషలో ఒక ప్రజా వాక్యముకలదు అదేదన, పొగ త్రాగువాడు, పొగాకును నమలువాడు, పొడుమును వేయవాడు అందరును సమానముగా తప్పేదమునే చేయుచున్నారు. పొగ త్రాగువాడు తన యింటినంతను పొగతో నింపును పొగాకును నమలువాడు ప్రతి చోటను ఉమ్మివేసి మలిన పరచును. పొడుమువేయవాడు తన బట్టలను పాడుచేసు కొనును.

పొగాకును నమలువారు బుద్ధిమంతులైన యెడల ఉమ్మివేసికొనుటకు ఒక పాత్రను దగ్గరనుంచుకొందురు కాని వారిలో చాలమంది నేలమీదను, గోడల మూలలందును, గోడల మీదను, సిగ్గు లేకుండ ఉమ్మివేయుదురు పొగ త్రాగువాడు తనయింట నంతను పొగతో నింపివేసి యిల్లు నిశ్చంతుకొనుటకు కూడ కారణ ఘాతుకు కావచ్చును పొడుమును వేయవాడు తన బట్టలను తానే మలినపరచు కొనును. జేబు గుడ్డలను దగ్గర పెట్టుకొని ఉపయోగించుచు తమ బట్టలను పాడు చేసు కొనని వారు ఎవరైన నుండు నెడల వారు మిక్కిలి అల్ప సంఖ్యాకులు ఆరోగ్యమును కాంక్షించువారు ఈ యలవాట్లలో దేనినైన కలిగియున్నయెడల దానిని పట్టుదలతో విడిచి పెట్టుదురుగాక! చాలమంది ప్రజలు ఈ యలవాట్లలో ఒకటి రెండు లేక మూడింటిని కలిగియుందురు వారి అసహ్యము వారికి తెలియదు. కాని మనము బాగుగా ఆలోచించినయెడల పొగనుపీల్చి విడిచి పెట్టుటలోగాని, నోటిలో దినమంతయు తాంబూలమును పొగాకును నుంచుకొనుటలోగాని, అప్పు డప్పుడు పొడుము డబ్బీని తెరచి పొడుమును తీసికొనుటలోగాని గౌరవమేమియు లేదని మనకు తెలియగలదు. ఈ మూడల వాట్లను మిక్కిలి మలిన ఘాటువృత్తమైనవి

## 10. బ్రహ్మచర్యము.

బ్రహ్మచర్యమున మాట మొక్క అవయవార్థము భగవంతుని కనుగొను జీవిత విధానము వాంఛలయందు నిరోధము లేకుండ భగవంతుని కనుగొనుట సాధ్యముకాదు. అన్ని వాంఛలను నిరోధించు కొనుటవలననే అట్టిది సిద్ధించును. సాధారణముగా బ్రహ్మచర్యమనగా జననోద్రియములను కట్టుబాటులో నుంచుకొని స్త్రీ పురుష వాంఛలను సంపూర్ణముగా నిరోధించుకొని ఇంద్రియ స్థలనము కాకుండ చేసికొనుటయని తలంప

బడుచున్నది. సర్వోద్రియములను నిరోధించుకొను వానికి జననోద్రియ నిరోధము సహజమైనదగును. బ్రహ్మచర్యము సహజమైన మార్గములూ నడచునపుడు అట్టి దానివలన పురుషుడుగాని స్త్రీ గాని ఎక్కువ లాభమును పొందగలుగును అట్టి మనిషికి శోషముగాని యితర ఉద్రేకములు గాని ఉండవు. మనము నిత్యమును చూచు బ్రహ్మచారులు ఎప్పుడును శోషిష్టులై యుండుటయే వారి ప్రథమకర్తవ్యమని తలంతురు.

వీరు బ్రహ్మచర్యముయొక్క సాధారణ సూత్రముల నుల్లింఘించి ఇంద్రియ శతనమును మాత్రము నిరోధింప తలంతురు. నిరోధింప శ్రయింతురు. వారు తమ ఉద్దేశమును సఫలీకృతము చేసుకొనుటలూ నెగ్గజాలరు కొందరికి పిచ్చి కలుగును. మరి కొందరు రోగ గ్రస్తులగుదురు. వారు ఇంద్రియ శతనము నాప జాలరు. మిథున క్రియ జరపకున్నంత మాత్రముచేత తమ అభిప్రీతము నెరవేరినట్లు తలంతురు మిథున క్రియ లేనంత మాత్రముచేత బ్రహ్మచర్యము కాజాలదు. మిథున క్రియ యందు గల వాంఛను సంపూర్ణముగా చంపిన వాడే తన జననోద్రియమును గెల్చినవాడగును బ్రహ్మచర్యముయొక్క సభ్యశిలతము ఇంద్రియ శతనము లేకుండుటయే. ఇదియు చాలదు. సంపూర్ణ బ్రహ్మచారియందు బాహ్యవ్యమైన విశేష మొకటికలదు అతని మనోవాక్కాయ కర్మలన్నిటి యందును ప్రాణములుండును.

ఇట్టి బ్రహ్మచర్యము నెరపువాడు స్త్రీలను చూచిన లోడనే పారిపోడు. అతను స్త్రీలవెంట పడక పోవచ్చును. వారికి నేవచేయవలసి వచ్చినప్పుడు వారి వెంటనుండుటకును భయపడడు. అట్టి వానికి స్త్రీ పురుషుల మధ్యగల భేదము నశించును. విచ్ఛలవిడిగా ప్రవర్తించుటకు నా మాటలు అవకాశ మిచ్చుచున్నవని ఎవరును తలంపరాదు. స్త్రీవాంఛ నశించినవాడు స్త్రీలకును పురుషులకును మధ్య భేదమును కల్పింపడనివై మాటల యర్థము నిశ్చయమియ్యదు. ఇప్పుడు, అందముయొక్క నిజార్థము మారిపోవును. ప్రేరూపమును మాత్రము తిలకింపడు. ఎవరి నడవడి మంచిదో అట్టి స్త్రీ పురుషులే అతని దృష్టిలో అందముగలవారగుదురు కాబట్టి అందమైన స్త్రీ అనబడు స్త్రీని చూచినంతనే అతను చలించడు ; సమ్మోహితుడుకాడు. అతని పురుషోద్రియము కూడ వేరు విధముగా ప్రవర్తించును. అనగా అట్టి మనిషి తన స్త్రీ వాంఛను విచ్ఛలవిడిగా ప్రవర్తించ నీయదు అతని కిట్టి సందర్భములలో లేకనముకలుగదు ఇంద్రియము ఊరని కారణముచేత అతడు నపుంసకుడుకాడు. అట్టివాడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును. శరీరమంతయు దానివలన ప్రాణబీజములనుబడయును, నపుంసకునకు కూడ మిథున క్రియ



యందు ఆశ గలదని చెప్పదురు. నాకు లేఖలు వ్రాసిన ఇట్టి నవుంసకులైన వారిలో కొందరు తమకు లేపకశక్తి కావలెనని కోరుదురు కాని అట్టి దానిని వారు పొందజాలమని చెప్పదురు అయినను వారికి ఇంద్రియ పతనమునూత్రము సంభవించును ఇంద్రియము కలుగని కారణముచేత అట్టి వారు నవుంసకులేయగుదురు, లేక కొలదికాలములో నవుంసకులు కాగలరు. ఇది మిక్కిలి దైన్యస్థితి. బుద్ధిపూర్వకముగా నవుంసకత్వమును కల్పించు కొని, కామమును చంపుకొని, ఇంద్రియమును శరీరమునకు జవసత్వముల నిచ్చునట్లు చేసుకొనువాడు, అట్టివాడు కాడు. ఇట్టి స్థితి ప్రతి మనిషియు కాంక్షింప తగినది. అయినను, ఇట్టి బ్రహ్మచారి లభించుట కష్టము.

నేను 1906 వ సం॥లో బ్రహ్మచర్యవ్రతమును ఆవలంబించితిని. అనగా 36 సంవత్సరముల క్రిందట సిగ్గులైన బ్రహ్మచారి నగుటకు నాకృషి ప్రారంభమైనది. నేను చెప్పిన అగ్రము గల సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును పొందితిని నేను చెప్పజాలను కాని నేనట్టి ప్రయత్నములలో చాల మట్టుకు ఉత్తిర్లుడనైతిని నా యభిప్రాయము. దైవచిత్తానుసారము ఈ జన్మలోనే బ్రహ్మచర్యమును నేను సంపూర్ణముగా పొందవచ్చును. అట్లు పొందినను పొందకున్నను నేనాకృషినిమాత్రము విడువను. నాకీవిషయములో అచైర్యము ఏగతమాత్రమును లేదు. ఇట్టి కృషికి 36 సంవత్సరములు పెద్ద కాలముకాదు. లాభమెంత గొప్పదియో కృషికూడ అంత గొప్పది కావలెను. ఈ వ్యవధిలో బ్రహ్మచర్యావశ్యకతనుగూర్చి నా అభిప్రాయములు ఇంకను ఘనీభవించినవి. నాపరిశోధనలో కొన్ని పక్కస్థితికరాలేదు. అట్టి స్థితికివచ్చిననే కదా నేను వానిని వ్యక్తీకరించుట వలన ప్రజలు లాభమును పొందగలరు వానియందు నేను కృతార్థుడనైన నాడు నేనొకప్పుడు వానిని ప్రకటింపకలిగియుండును. ఇట్టి పరిశోధనలయందు కలుగు ఉత్తిర్లత బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటకు నులభోపాయము కావచ్చును.

కాని ఈ యధ్యాయములో నేను నొక్కివక్కాణింప దలచిన బ్రహ్మచర్యమేదియనిన, ఇంద్రియము వృథాకాకుండ కాపాడుకొను బ్రహ్మచర్యము. సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యముయొక్క లాభము ఇట్టి సంకుచితమైన బ్రహ్మచర్యము వలన లభింపదు. అయినను, ఇట్టిసంకుచితమైన బ్రహ్మచర్యమును పొందకుండ ఎవరను సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును పొందజాలరు.

ఇంద్రియ పతనము కలుగని బ్రహ్మచర్యము లేకుండ చక్కని ఆరోగ్యమునుపొందుట దుర్లభము. నూనవుని పుట్టింపగల ఇంద్రియమును వృథాచేసికొనుట తెలివిమాలినపని ఇంద్రియము సంతానప్రాప్తికి మాత్రమేగాని లోలత్వ

మునకు కాదను నిజార్థమున వగాహనచేసికొనుట, ఇంతు సహజమైన ఉద్రేకమునకు తావియ్యదు. జవసత్వములనిచ్చు ఇంద్రియము వృథచేయుటకు ద్వేషించు బడలేదని తెలిసికొన్ననాడు శ్రీ పురుషులు మిథునక్రియవైన భ్రాంతికలిగియుండరు. అప్పుడు వివాహ మనగా భిన్నమైన అర్థము నియ్యగలను ఇప్పటి ప్రకారము, వివాహక్రియ అసహ్యము గొల్పుచున్నది. వివాహ మనగా భార్యాభర్తల హృదయముల కలయిక అని అర్థము కావలెను. సంతానప్రాప్తికి తప్ప మిథునక్రియను గురించి తలంచని భార్యాభర్తలు నిజమైన బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచారిణులుగా తలంపబడుట కర్హులగుదురు ఇరువురును కోరిన నేగాని మిథునక్రియ సంఘటింపదు. సంతానము నిమిత్తముకాకుండ ఉద్రేకమును సంతృప్తిపరచుకొను నిమిత్తము అట్టి సమాగమమునుకోరరు విధిక్యతమైన మిథునక్రియ జరిగిన తరువాత అట్టిక్రియను చేయుటకు వాంఛ మరల కలుగకూడదు.

నేను చెప్పునదంతయు పుస్తకముల యందలి నీతి యని తలపకూడదు వ్యక్తిగతమైన బహుకాలానుభవమునుబట్టియే నేనీవిషయమును వ్రాయుచున్నట్లు ఈ పుస్తకమును చదువువారు గ్రహింపవలయును. నేను వ్రాయనది సామాన్యమైన అలవాటులకు విరుద్ధముగా నుండునని నాకు తెలియును. అయినను, మన మభివృద్ధి పొందుటకు ఒకప్పుడు మనము సామాన్యమైన అనుభవములను దాటిపోవలసి యుండును. ఎల్లరి అనుభవములకును, ఎల్లరి నమ్మకములకును విరుద్ధమైన అభిప్రాయములవలననే గొప్ప ప్రకృతి రహస్యములు ద్యోతకమైనవి నిప్పుపుల్లను కనిపెట్టుట అందరి అనుభవములకు భిన్నమైనది. విద్యుచ్ఛక్తిని కనుగొనుట ప్రజాభిప్రాయములను తారుమారు చేసినది.

భౌతికవస్తువులెల్లు నిజమో అత్తవిషయములుకూడ అట్టి స్వభావము కలవియేయగును. పురాతన కాలములో వివాహసంస్కార ముండెడిది కాదు. శ్రీ పురుషులు ఇంతువుల వలనే మిథునక్రియయందు విచ్ఛలవిడిగా ప్రవర్తించిరి. ఇంద్రియ నిగ్రహముండెడికాదు. కొందరు బుద్ధిమంతులు సామాన్యమైన అలవాటులను త్యజించి ఇంద్రియములను వశపరచుకొందురు. ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుటవలన ఎట్టి లాభములు కలవో తెలిసికొనుట మన విద్యుత్తదార్థము. కాబట్టి ప్రతి శ్రీయు పురుషుడును నేను చెప్పిన చొప్పున ఇంద్రియనిగ్రహముతో ప్రవర్తించవలెననుట అసాధ్యమైన విషయముగా త్రోసివేయకూడదు. మానవజీవితము నిజముగా నది ఉండవలసిన స్థితిలోనున్న యెడల ప్రాణము నిచ్చు ఇంద్రియమును కాపాడుకొనుట ప్రతివారికిని సహజమగును.

ఇంద్రియమును సృష్టింపు గ్రంథులు ఎల్లప్పుడును తమ పని నచిచేయుచునే యుండును. మానసిక శక్తిని, కండరి బలమును, ఆత్మశక్తిని వృద్ధి పొందించుటకు ఈ ఇంద్రియము నుపయోగించుకొనవలెను. ఇట్లు సయోగింపనేర్చినవాడు చాల తక్కువ ఆహారముతో తన దేహదారుధ్యమును కాపాడుకొనగలడు. అయిననుకూడ కాయకష్టమును చేయుటలో ఎట్టి వారికిని తీసిపోడు. బుద్ధినుపయోగించుట వలన త్వరగా అలసిపోడు. అతని యందు వృద్ధత్వమును సూచించు చిహ్నములు కానబడవు. పండిన పండు, పండిన ఆకు ఎట్లు క్రింద పడిపోవునో అట్లే ఒక్కచారి తనజవ సత్యము లన్నియుయెప్పటియట్లే ఉండి, తనకు సహజముగా మృత్యువు సంప్రాప్తిచి నపుడు చనిపోగలడు కాలము గడచిన కొలదియు సహజమైన హాని వృద్ధులు అతని శరీరమందు ద్యోతకమైనను అతని బుద్ధికుశలత నీరసమును తెలుపుటకు బదులు దినదినాభివృద్ధిచెంది స్పష్టతను వ్యక్తీకరింపవలెను. నేను చెప్పిన దంతయు నిజమే యగు నెడల ప్రాణశక్తిని కాపాడుకొనుట యందే ఆరోగ్యసూత్రము కలదు

నాకు తెలిసినంతవరకు ప్రాణశక్తిని కాపాడుకొను విధుల నిచ్చట వేర్కొందును.

1. మైథునవాంఛ ఒకని బుద్ధియందే ఉత్పన్నమగును. అందువలన బుద్ధిని సంపూర్ణముగా స్వాధీనమునందుంచుకొనుట అవసరము. దానిని క్రింది విధముగా చేసుకొనవచ్చును. బుద్ధి ఎల్లప్పుడును ఆలోచనయందు నిమగ్నమై యుండవలెను. ఉన్నతమైనట్టియు లాభదాయకమైనట్టియు ఆలోచనలయందే బుద్ధిని పోసేయవలెను. అనగా నీవు చేయవలసిన పని యందు నీబుద్ధిని కేంద్రీకరించుము. ఏమియు తబ్బిబ్బులు పడనవసరములేదు. నీపనియందు నీవెట్లు సమర్థుడవు కాగలవో ఆలోచించుకొని నీ ఆలోచనలను క్రియారూపములలోనికి తెచ్చు నీ ఆలోచనలను వృథాచేయక ద్విభాగవన్నా మమును జపించిన యెడల బుద్ధిమాంధ్యముపోయి నీకు ఒలము కలుగగలదు. భాగవంతుడు రూపరహితుడు. అట్టివాని నూహించుకొనుట నీకు సాధ్యము కాకున్న నీవు వానిని ఎట్టిరూపములో ఆరాధింపదలతువో అట్టి రూపములో ఆరాధింపుము. నీవట్లు జపించునపుడు ఇతర ఆలోచనలు పొడమకూడదు. ఇది వాంఛనీయమైనస్థితి. ఇట్టి స్థితి కలుగక ఏవేవియో ఆలోచనలు కలిగినను అచైతన్యము పడవలసిన అవసరములేదు నామజపమును జాగ్రత్తగా పఠింపవలెను. చివరకి ఉత్తీర్ణుడ నగుదునను నమ్మకముతోనే అట్లు జపింపవలెను.

2. మన ఆలోచనలలో నెట్లో చదువునప్పుడును మాట్లాడునప్పుడును కూడ మనమల్లే మొలగవలెను. ఇదికూడ సత్సంకల్పముతోనే జరుగవలెను. శృంగారమును చదువరాదు. అసహ్యకరిమైనమాటలు, అసహ్యకరిమైన పనిని చేయించును. ఇంద్రియవాంఛలను తృప్తిపరచదలచనివాడు వాని నుద్రేకపరచు పనులను చేయరాదు.

3. ఋద్ధి నెంత సక్రమముగా నుంచవలెనో అల్లే శరీరమునుకూడా సక్రమముగా నుంచి తగిన పనులను చేయునట్లు చేయవలెను. పగలు శలిగిన ఆలసట రాతి కలలులేని నిద్రను కలిగించి శుభము నీయవలెను. సాధ్యమైనంతవరకు బహిరంగ ప్రదేశములలో పనిచేయవలెను. ఏదో ఒక కారణముచేత శరీరకష్టమును చేయనివారు క్రమమైన పరిశ్రమచేయ సంకల్పింపవలెను. బహిరంగ ప్రదేశములలో వడిగా నడచుట ఉత్తమమైన పరిశ్రమయని నా ఉద్దేశము. నడచునపుడు నోటిని మూసుకొనవలెను. నాసిక ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను జరుపవలెను. కూర్చున్నప్పుడుగాని నడచునప్పుడుగాని శరీరమును వంచకూడదు. ఇతర విధముగా కూర్చున్నను నీలవజ్జినను సోమరితనము నే నూచించును సోమరితనము ఇంద్రియనిగ్రహమునకు శత్రువు. యోగాసనములుకూడా ఉపయోగకరములే తన చేతులను, కాళ్లను, కండ్లను, చెవులను మంచి పనులయందు వినియోగించువాడు ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుటలో కష్టపడదని నా స్వానుభవమును ఎట్టి నేను చెప్పగలను. శ్రమివారును ఈ విషయమును పరీక్షింపవచ్చును.

4 మానవుడే ఆహారమును తినునో అల్లే యుండునని సంస్కృత మూలము. తన భోజనమునందు ఎట్టి నిరోధమునుచూపని తిండిపోతు ఇతర ఇంద్రియములనుకూడ జయింపలేడు ఇది నిజమేయైనచో శరీరావసరములకు ఎంత ఆహారము కావలెనో అంత ఆహారమునుమాత్రమే తినవలెను గాని అంతకు మించి తినకూడదని స్పష్టమగుచున్నది. ఆహారము ఆరోగ్యప్రదమైనదై వివిధ పోషకకదార్థములు వివిధ ప్రమాణములలో నుండవలెనో ఆయాప్రమాణములలోనుండ పోషకకదార్థములు మనకు కావలెను. రుతులుగల ఆహారములనన్నిటిని తిని మాలిన్యములతో నింపుటకు శరీరముద్దేశింపబడలేదు. ఆహారము శరీరపోషణకుమాత్రమే ఉద్దేశింపబడినది. శరీరము తన్నుదాను తెలిసికొనుటకే ఉద్దేశింపబడినది తన్నుదాను తెలిసికొనుట యనగా భగవంతుని తెలిసికొనుట యని అర్థము. ఇట్టిది జీవితపరమావధియైననాడు శ్రీగాని పురుషుడుగాని ఇంద్రియములకు నశులుకారు.

5. ప్రతి స్త్రీని పురుషుడు మాతగా, సోదరిగా, పుత్రికగా తలంపవలెను. ఎవరును తన తల్లియైతల, సోదరియైతల లేక కొమార్తెయైతల దుష్ట సంకల్పములను చేయరుగదా. ఇట్లే స్త్రీ ప్రతి పురుషుని తండ్రినిగా, సోదరునిగా, కుమారునిగా తలంపవలెను.

నా యితర గ్రంథములలో ఇంతకంటే ఎక్కువ వివరములను తెలిపితిని. అవి యన్నియు యీపై 5 సూత్రములలో నిమిడియన్నవి ఈ సూత్రములను పాటించు ప్రతిమనిషియు జయింపరాని ఇంద్రియములను జయించుటకూడ సుభముగును. బ్రహ్మచర్యమును పొందవలెనను అశగల ప్రతిమనిషియు అందుకు తగిన కృషిని విడిచిపెట్టడు. ఈ విధులను పాటించుట అసాధ్యమనిగాని, వేయింట నొకరికిమాత్రమే సాధ్యమనికాని అతను తలంపడు. ఇట్టి కృషి సంతోషదాయకమేయగును. ఇక్కని ఆరోగ్యమును కలిగియుండుట యే యితర లాభముతోను పోల్చితగినదికాదు. వానిసలు అట్టి ఆరోగ్యమును పొందజాలరు. ఇంద్రియలోలత్వము అన్నిటికంటే హాన్యమైనదగును.

సంతాన నిరోధక సూత్రములను గురించి ఇచ్చట ముచ్చటించవలసియున్నది. కృత్రిమపద్ధతులలో సంతానప్రాప్తిని నిరోధించుకొనుట క్రొత్తవిజ్ఞయముకాదు. పూర్వము ఈ పద్ధతులను రహస్యముగా జరుపుకొనిరి. అవినున్నితమైన మార్గములునుకావు. ఆధునిక మానవసంఘము వానికి గౌరవస్థాన మొసగినది. వానియందు అభివృద్ధినికూడ కలిగించినది. మానవక్రేయ మను బురకను తగిలించినది. సంతాన నిరోధక పద్ధతులను బలవరమవారు మిథునవాంధ్ర సహజమైనదని చెప్పుదురు. కొంతమంది తమపాలిట భాగ్యమేయనుకొందురు. ఇంద్రియములను కట్టుబాటులలో నుంచుకొని సంతాన నిరోధము పొందుట వాంఛనీయముకాదని వారి యభిప్రాయము. వారి యభిప్రాయములలో ఇంద్రియ నిగ్రహమును పాటించుటకు నిరోధక శక్తిని కలిగియుండుట దుస్సాధ్యము. ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు బదులు ఏదోయొక పద్ధతిని అవలంబించిననే తప్ప త్వరితవ్రతగా గర్భము చాల్చుటవలెన అనేకమందిస్త్రీలు ఆరోగ్యభంగమును పొందుదురని వారి వాదము. అంతేకాక జననములను క్రమవరచనియైతల జననాశుభ్యమెక్కువగుననియు, అచ్చటచ్చట కొన్ని కుటుంబములకు బీదతనము సంప్రాప్తమగుననియు, ఆ కారణముచేత వారి బిడ్డలకు సరియైన ఆహారము, తగిన వస్త్రములు, తగిన విద్య, ఉండవనియు చెప్పుదురు. ఈ కారణములచేత సంతాన నిరోధకమార్గములలో అపకారము చేయనట్టి వానిని ఫలప్రదమైనవానిని కనిపెట్టుట విజ్ఞానులధర్మమని వారి

తర్కము. ఈ తర్కము నాకు సమంజసమైనదిగా తోచలేదు. సంతాన నిరోధక పద్ధతులు మనమిప్పుడు తెలిసికొనజాలని అపకారములను కలుగ జేయవచ్చును. సంతాన నిరోధక మార్గముల నవలంబించినయెడల ఇంద్రియ నిగ్రహమునకుగల ఆశయే అడుగంటును. ఇది అన్నిటికంటె మిక్కిలి ప్రమాదకరమైన విషయము. వెంటనే మనకు కలుగు ఏదోయొక లాభముండవచ్చును. అయినను ఆలాభము నిమిత్తము మనము ఉత్కృష్టమైన లాభమును పోగొట్టుకొనుచున్నాము. కాని యీ విషయమును తర్కించుట కిది తగినచోటుకాదు. ఈ విషయమును ఇంకను తెలిసికొనదలచినవారు “ఇంద్రియనిగ్రహము, ఇంద్రియ లోలత్వము” అను పుస్తకమును చదువగలరు. నేనందులో చెప్పిన విషయములను చదివి అవగాహన చేసికొని వారి బుద్ధికి తోచినట్లు ప్రవర్తింపవచ్చును. కాని యీ పుస్తకమును చదువుటకు ఆశగాని విరామముగాని లేనివారు నా సలహానుపాదించినయెడల, సంతాన నిరోధక మార్గములు విషపూరితములని వర్జింతురుగాక. ఇంద్రియనిగ్రహమును కలిగియుండుటకు వారుతమ యావచ్ఛక్తిని వినియోగింపవలెను. ఎప్పుడును శరీరమును, మనస్సును, ఏదో ఒకపనిలోనిమగ్నమై యుండు పనులను వారు కల్పించుకొనవలెను. అందువలన తమ శక్తిని వినియోగించుటకు తగిన మార్గములు వారికెల్లభింపగలవు. కాయ కష్టము వలన అలసటపొందిన మీదట ఆట పాటలయందు కొంతకాలమును గడపుట అవసరమేయగును. దుర్బుద్ధికి తావాసగు పోమరితనము ఒక్కక్షణము కూడ మనకు కలుగకూడదు. ఈ విధముగా భార్యా భర్తలకు పరస్పరము ప్రేమ కలిగి ఆట్టి ప్రేమ సన్మార్గములలో ప్రవర్తింపగలమని వారిరువురును నీతియందు ఉన్నతస్థాయిని పొందగలరు. నిజమైన త్యాగమువలన కలుగు సంతోషమును వారు గ్రహింపగలిగిననాడు జంతుసంబంధమైన విషయ లోలత్వమునకు వారు దిగరు. ఆత్మవంచనము మనకడ్డుపడువానిలో ప్రధానమైనది. జంతుసంబంధమైన వాంఛలకు నిలయమైన మనస్సును జయించుటకు బదులు స్త్రీ పురుషులు మిథున క్రియను నిరోధించుటకు ఎంతయో పాటుపడియు సఫలీకృతులు కాజాలరు. మనస్సును, క్రియను నిరోధించుటకు దృఢసంకల్పము చేసినయెడల తప్పకుండ సఫలీకృతులు కాగలరు. జీవితములో స్త్రీ తన సహధర్మచారిణియు తనకు హేయము చేయునదియుగాని తన లోలత్వమును తీర్చుకొనుటకు సాధనము కాదని పురుషుడు గ్రహింపవలెను. మానవసృష్టియొక్క రహస్యము జంతు సంబంధమైన ఇంద్రియ సుఖములను పొందుటకు పూర్తిగా భిన్నమైనదని మనము స్పష్టముగా తెలిసికొనవలసి యున్నది.

ఆరోగ్యమునకు మూల సూత్రము.

రెండవ భాగము.

ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములు.

## 1. పృథ్వి

చికిత్సా సాధనములలో అత్యుత్తమమైన సాధనములను తెలుపుటకు ఈ యథ్యాయములను వ్రాసితిని. ఈ పద్ధతులను నా విషయమున నేనెట్లుపయోగించినదియు నేనిచ్చట తెలిపెదను. ఈ విషయమునుగూర్చి పూర్వపు టథ్యాయములలో చూచాయగా తెల్పితిని. ఇచ్చట వానిని విపులీకరించెదను. మానవ శరీరము పంచభూతాత్మకము. మానవునకు కల్గు రోగనిర్మూలమునకుకూడ ఈ పంచభూతముల నుపయోగించు క్రమమునే ప్రకృతి చికిత్సా విజ్ఞానమందురు. ఆ పంచభూతములు పృథ్వి, ఆకున్న, తేజము, వాయువు, అకాశములు. వానినెట్లు ఆరోగ్యమును బడయుట కుపయోగింపవచ్చునో తెలుపుటకు ప్రయత్నించెదను

1901 వ సం॥ వరకు నాకు జాడ్యము సంభవించిన వెంటనే డాక్టరుల కడకు పరుగై త్రున్నను హరియొక్కచికిత్సలను మాత్రము కొంత వరకుపయోగించితిని. నా మలబంధమునకు ప్రూట్ సాల్టును ఉపయోగించితిని. నాకు సాధారణముగా నుండిన బలహీనమునకు నెటాలునకు వచ్చిన కీర్తిశేషులైన డాక్టరు ప్రాణజీవన మొహతా కొన్ని ఔషధములను చెప్పినాడు. ఔషధములయొక్క ఉపయోగమునకు సంబంధించిన శాస్త్ర పరిచయము అందువలన కలిగినది. ఇందుకు తోడు నెటాలులో కుటీరమునందలి ఆస్పత్రిలో నేను చేసిన పనివలన నాకు యింకను కొంత జ్ఞానము కలిగినది. ఈ ఔషధములతో కొంతకాలము జరిగినది. కాని చివరికి ఈ ఔషధములలో నేదియు నాకు లాభముకలుగజేయలేదు. తలనొప్పి, ఏదో అస్వస్థత యెప్పుడును ఉండెడివి. ఈ స్థితివలన నాకు అసంతృప్తి కలిగినది మందులలో నాకు ఇదివరకున్న కొంచెము నమ్మకముకూడ అంతరించినది.

ఇంతవరకుకూడ నేను ఆహార విషయములలో పరిశోధనలను చేయుచునేయుంటిని. నాకు ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములయందు మిక్కిలి నమ్మకము. కాని వానినుపయోగించుటలో ప్రత్యక్షముగా సహాయముచేయుటకు నాకు ఎవరును లేరైరి. ప్రకృతి చికిత్సలనుగూర్చి ఏవోకొన్ని పుస్తకములను చదువుటవలన లభించిన జ్ఞానముతో నా ఆహారమును క్రమపరచు

కొని నాకు నేను చికిత్స చేయ ప్రయత్నించితిని. చాలాదూరము నడుచు నా అలవాటుకూడా నాకు సహాయకారి అయినది. ఈ యలవాటుచేతనే నే నెక్కుడును మంచమెక్కవలసిన ఆవసరము కలుగలేదు. ఇట్లెట్లా జీవయాత్ర గడుపుచుండగా “ప్రకృత్యభిగమనము” అనుజన్మప్రాసిన గ్రంథమును పోలకుగారు నాకిచ్చిరి. జన్మ చెప్పిన విధముగా తన ఆహారమును క్రమపరచుకొనుటకు మాత్రము ప్రయత్నించుట తప్ప జన్మ చెప్పిన సూత్రములను ఆయన అవలంబింపలేదు నా సంగతి ఆయనకు బాగుగా తెలియును కాబట్టి ఆ శుస్తకమునందు నాకు ప్రేమ కలుగునని ఆయన తలచినాడు. మన్ను నెట్లు ఉపయోగించుకొనవచ్చునో జన్మ నొక్కి చెప్పినాడు. నేను దాని నుపయోగించి తెలిసికొనుటకు నాకు కుతూహలము కలిగినది. మలబంధమునకు పొత్తికడుపుమీద తడిమన్ను పట్టిని వేయమని జన్మ సలహానిచ్చినాడు. మంచి పొడిమన్నును నీటితో కలిపి సన్నని గుడ్డలో చుట్టి పొత్తికడుపుమీద రాత్రియంతయు నుంచుకొంటిని. దానివలన మిక్కిలి లాభము కలిగినది ప్రకృతి సిద్ధమైన విరోచనము మరునాడుదయము అయినది. నాటినుండి నే నెక్కుడును ప్రూటాసాల్మును తాకలేదు. అప్పుడప్పుడు మాత్రము విరోచనముల మందులను తీసికొనుటకు ఆవసరముకలుగుచున్నది. ఎప్పుడైన ప్రాణకాలమున ఒక చెంచాకంటె తక్కువ ఆముదమును మాత్రము నేవీంతును. మన్ను పట్టి లే అంగుళముల వెడల్పు 6 అంగుళముల పొడవు ఆర అంగుళము మందముగా నుండవలెను. విషసర్పముయొక్క కాటును మన్ను కుదుర్చునని జన్మ చెప్పుచున్నాడు. శరీరమంతయు తడిమన్ను వేయమని సహా నిచ్చుచున్నాడు. ఇందులోని యదార్థమును అనుభవము వలన మీరే గ్రహింతురుగాక. నేను పరీక్ష చేసి ఋజువుచేసుకొన్నవానిని నిచ్చట వేర్కొందును. తలకు మన్ను పట్టి వేసినయెడల అనేక సందర్భములలో తలనొప్పి పోవుట నా అనుభవము. అనేక వందల సందర్భములలో నేను దీనిని ప్రయోగించి చూచితిని. తలనొప్పి కారణములు అనేకములు. తలకు మన్ను పట్టివేసిన యెడల తలనొప్పి అప్పటికైనను కుదురును.

మన్ను పట్టీలు సాధారణమైన కురువులను కుదుర్చును. పుండ్లయందలి చీమును తీసివేయుటకు కూడ నేను మన్ను పట్టీలను వేసితిని. ఈ సందర్భములలో పొటాసియం పర్మాంగనేట్ లోషనులో ముంచిన శుభ్రమైన గుడ్డమీద మన్ను వేసి, మన్నుమీద గుడ్డను చుట్టి పుండును శుభ్రముగా ఆ లోషనుతోనే కడిగి పుండుకు వేసి కట్టుదును. చాల సందర్భములలో ఈ చికిత్స సంపూర్ణముగా కుదుర్చును. కుదరకుండ పోయిన



సందర్భము ఒకటియు లేదు. కందిరీగ కుట్టుటవలన కలిగిన మంట మన్ను పట్టివేసిన వెంటనే పోవును. తేలు కుట్టుటకు అనేక సారులు ఉపయోగించితిని కాని అంత లాభము కలుగలేదు. నేనా గ్రామములలో తేళ్ల బాధ ఎక్కువగానున్నది. తేలు కుట్టుటకు తెలిసిన చికిత్సలనన్నిటిని చేసితిని. కాని ఏదియు సంపూర్ణముగా కుదుర్చలేదు. అయినను మన్ను పట్టివలన కలిగిన లాభము ఇతర చికిత్సలవలన కలిగిన లాభము కంటే తీసిపోలేదు.

ఎక్కువ జ్వరము వచ్చినప్పుడు తలకును పొత్తికడుపునకును మన్ను పట్టిలను వేసినయెడల చాల లాభించును. ఈ పట్టిలవలన ఒకప్పుడు ఉష్ణము తగ్గకపోయినను రోగికి సుఖమునిచ్చి అంతకు పూర్వముకంటే ఈ జ్వరము తగ్గినట్లుతోచును, అందుచేత రోగులే ఈ పట్టిలను వేయమనెదరు. విష (తైపాయడు) జ్వరములలో అనేకమందికి ఇట్లు పట్టిలను వేసితిని జ్వరము నిర్ణయమైనకాలమువరకునుంచును. కాని ఈ పట్టి పట్టివలన ఆలసటతీరును, బాధ ఉపశమించును. నేనా గ్రామములలో 10 మందికి ఈ విషజ్వరము వచ్చినది. ప్రతివారికిని పూర్తిగా కుదిరినది. ఈ కారణముచేత నేనా గ్రామములలోని ఆశ్రమవాసులకు విషజ్వరమనిన భయము పోయినది. వీరికి కుడుచ్చుటలో నేను ఔషధములనుపయోగింపలేదు. మన్ను పట్టివేసేగాక ఇతర ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములనుకూడ నుపయోగించితిని. వానినిగూర్చి సందర్భానుసారముగా తెలుపుదును.

నేనా గ్రామములలో ఆంటిప్లజిస్టిక్కు బదులుగా వేడి మన్ను పట్టిలను విచ్చలవిడిగా ఉపయోగించితిని. మన్నులో సూనెను కలిపి క్రిమి సంహారమగునంతవరకు దానిని ఉడకబెట్టితిని.

ఈ మన్ను పట్టిలకు, ఎట్టి మన్నును ఉపయోగింపవలెనో ఇంతవరకు నేను తెప్పలేదు. మొదట తియ్యని వాసనవేయు శుభ్రమైన ఎర్రమన్నునుపయోగించువాడను. దానిని నీటితో కలిపినపుడు చక్కని సువాసన వేయును. కాని ఇట్టిమన్ను ఎప్పుడును దొరకదు. బొంతాయివంటి నగరములలో విమన్నుగాని దొరకదు. ఒండుమన్నును ఉపయోగించుట మంచిది. అది ఇసుక లేకుండ అంటుకొననిదై యుండవలెను ఎరువు వేసిన మన్నునుపయోగింపకూడదు మన్నును ఎండబెట్టి, దంచి, సన్నని జల్లెడలో పట్టవలెను. అది శుభ్రమైనది కానట్లు అనుమానమున్నయెడల దానిని బాగుగా కాచి క్రిమిసంహారము చేయవలెను. శుభ్రమైనగుడ్డలో కట్టి ఉపయోగించిన మన్నును పారవేయనక్కరలేదు. దానిని ఎండలో

ఎండబెట్టి లేక నీళ్ళమీదకాచి దంచి, జల్లెడపట్టి, మరలమరల దానినుపయోగింపవచ్చును. అనేకసారులుపయోగించిన మన్ను గుణమునీయనట్లు నేనెరుగను. నేను ఈ విధముగా మన్ను నుపయోగించితిని. ఒక మన్ను నే అనేకసారులుపయోగించినందువలన దాని గుణము తగ్గలేదు. క్రమముగా మన్ను పట్టిలను వేసికొను కొందరు స్నేహితులు ఈ పట్టిలకు ముఖ్యముగా యమువానది మన్ను మంచిదని చెప్పినారు.

మన్ను తినుట.

మలబంధమును పోగొట్టుకొనుటకు శుభ్రమైన మన్నును తినవలెనని జస్తువ్రాయుచున్నాడు. 5 మొదలు 10 గ్రాములవరకుగల మన్ను మిక్కిలి ఎక్కువ ప్రమాణము. దీనియొక్క నిజార్థమును జస్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నాడు. మన్ను జీర్ణమువకు రాదు, అది కరుకువస్తువుగా పని చేసి బహిర్గతము కావలసియన్నది. వానియంత నవియే పనిచేయు ప్రేగులకు యీ విధముగా ఉద్రేకముకలిగి మలమును బయటికి నెట్టివేయును. నేనీ సాధనము నుపయోగింపలేదు. దీనిని ఉపయోగింపదలచిన వారు తమ వాద్యతమీదనే ఉపయోగింపవచ్చును ఒకటి రెండు సారులు పరీక్షించుట ఎవరికిని హానిని కలిగింపదని నా యభిప్రాయము.

2

జలము (అపన్ను)

జల చికిత్స అందరకును తెలిసిన పురాతన చికిత్స ఈ విషయమునుగూర్చి అనేక పుస్తకములు వ్రాయబడినవి. ఖాక్ సూచించిన జల చికిత్స సులభమైనదియ, లాభప్రదమైనదనియు, నా ఆభిప్రాయము. ఖాక్ ప్రకృతి చికిత్సలనుగూర్చి వ్రాసిన పుస్తకము ఇండియా దేశములో మిక్కిలి ప్రచారములోనున్నది. ఇండియా దేశమునందలి అనేక భాషలలోనికి తర్జుమాచేయబడినది. ఆంధ్రదేశములో ఖాక్ యొక్క అనువాదులు ఇతర భాగములలోకంటె ఎక్కువగాకలరు. ఆహారమునుగురించి కూడ ఆయన ఎక్కువగా వ్రాసినాడు. కాని యిచ్చట జల చికిత్సలలో ఆయనచేసిన పరిశోధనలనుగురించి వ్రాసెదను.

కటి, ప్రత్యేక (లింగ) స్నానములు ఖాక్ యొక్క జల చికిత్సలలో మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. ఆయన ఒక ప్రత్యేక తొట్టిని స్నానముల నిమిత్తము సృష్టించుకొన్నాడు. కాని మరి ఏ తొట్టిలోనైన ఆ స్నానములను చేయవచ్చును. రోగియొక్క పొడవునుబట్టి 30 నుండి 36 అంగుళములవరకు పొడవుగల ఏ తొట్టియైననుచాలను. అనుభవమునుబట్టి

తొట్టియొక్క వైశాల్యమును తెలుసుకొనవచ్చును. తొట్టిలో చల్లని నీరును పోయవలెను. రోగి తొట్టిలో కూర్చొనినపుడు నీరు అంచులమీదుగా కారకుండునంత నిండుగామాత్రమే పోయవలెను. వేసవికాలములో నీగు చాలినంత చల్లగాలేనప్పుడు రోగికి తగినంత చల్లదనము కలుగజేయఁ జూకు నీటిలో మంచుగడ్డలను వేయవచ్చును. మంచుగడ్డలను వేయుటకు బదులు రాతి వేళయందు మట్టికుండలలో నిల్వచేసిన నీరు సాధారణముగా తగిన చల్లదనమును కలిగించును. నీటిమీద గుడ్డనుపరచి వేగముగా దాని మీద విసరినయెడల నీరు చల్లబడును తొట్టిని స్నానముచేయుగది యొక్క గోడకు అనించి దానిమీదకు తొట్టిలో ఒక పీటను చేరవేయవలెను. దీనిమీద రోగి ఆనుకొని తొట్టిలో కూర్చుండవచ్చును రోగి తొట్టిలో కూర్చుని కాళ్లను వెలుపల నుంచుకొనవలెను. నీటి వెలుపలనుండు శరీర భాగములను బాగుగా కప్పుకొనినయెడల చలిగాదు. రోగి తొట్టిలో సుఖముగా కూర్చున్నతరువాత మిత్తని తువాలుతోకటి ప్రదేశమునకు తొక్కిడి కలుగునట్లు రుద్దవలెను. ఈ స్నానమును 5 నిమిషములనుండి 30 నిమిషములవరకు చేయవచ్చును. స్నానమైపోయిన తరువాత బాగుగా తడి తుడుచుకొని రోగి పడకమీద పడుకొనవలెను.

కటిస్నానము తీవ్రమైన జ్వరమును వేడిమిని తగ్గించును. పై విధముగా చేసుకొన్నయెడల యెట్టి కీడునుచేయదు. ఎంతయో మేలుచేయవచ్చును. మలబంధమును తొలగించి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. ఈ స్నానానంతరము రోగికి ఉత్సాహమును శక్తియు కలుగును. మలబంధముగల రోగి విషయములో ఈస్నానమైన వెనువెంటనే ఒక అరగంట చురుకుగా నడువలసినది ఖాన్ సలహా నిచ్చుచున్నాడు. భోజనమైన వెనువెంటనే ఈ స్నానము చేయతగదు.

ఈ కటిస్నానములను అనేకమందికి చేయించితిని. నూరింట 75 మందికంటె ఎక్కువమందికి అవి ఫలప్రదములయ్యెను. అవి తీవ్రమైన జ్వరముగల సందర్భములలో రోగి తొట్టిలో కూర్చుని స్థితిలోనున్నయెడల ఈ స్నానమువలన వెనువెంటనే 2, 3 డిగ్రీల జ్వరము తప్పుచుండతగ్గును. రావలసిన సందధిరాదు.

కటిస్నానమునుగూర్చి ఖాన్ ఈ విధముగా వ్యాఖ్యానము చేయుచున్నాడు జ్వరమునకు మనకు కనబడు కారణమేదియైనను ప్రతి సందర్భములోను దాని కారణమొక్కటియే అది ప్రేవులలో పేర్కొను మలినము. ఈ మలినము క్రుళ్లుట వలనకలుగు వేడిమి జ్వరరూపమునను ఇతర

రోగముల యాపమునను కనబడుచున్నది. కటిస్నానము, అంతర్గతమైన ఈ జ్వరమును తీసివేయుచున్నది. ఆ కారణముచేత యీ లోపలి జ్వరముయొక్క వెలుపలి చిహ్నములైన జ్వరమును యితర రోగములను వాటి యంతట నవియు సమసిరోవుడున్నవి. ఈతర్కమెంతవరకు నిజమో నేను చెప్పజాలను నిపుణులే దీనిని నిర్ణయింపగలరు. వైద్యులు ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములలో కొన్నిటినివలంబించినను, మొత్తముమీద ప్రకృతి చికిత్సలను బుద్ధిపూర్వకముగా నిర్లక్ష్యము చేయుదురు. ఇందునకు వైద్యులును, ప్రకృతివైద్యులునుకూడ, నిందార్తులని నాయభిప్రాయము. వైద్యులు వారి పుస్తకములలో నున్నవానినిమాత్రమే విశ్వసించుట కలవాటుపడుదురు. వారి పుస్తకములలో లేనిదాని దేనినైనను నిర్లక్ష్యముతో చూచుటయేగాక దానినివివరించు కొందురుకూడ. ప్రకృతివైద్యులు వైద్యులయెడ ఈర్ష్య వహింతురు. తమకుతెలిసిన విజ్ఞానము కొద్దిపాటిదైనను పెద్ద ఓరములను పల్కుదురు. సంఘీభావ బలము వారియందులేదు. తమ విధానమును వృద్ధిలోనికి తీసుకొనివచ్చు నిమిత్తము తమతమనైపుణ్యమునుపయోగించుటకు బదులు ప్రతి ఒక్కరును తానుచేయు వైద్యముతో తానే తృప్తిపడుచు తనయంత తానే వైద్యము చేయును. విజ్ఞాన దృష్టితో ఎవరును ప్రకృతి చికిత్సలయందుగల శక్తిని నిర్వహింపగల గొప్ప విషయములను వ్యక్తీకరించుటకు ప్రయత్నింపరు. (సాధుశీలమును అలవర్చుకొనుట సాధ్యమైనపుడు) దానినివరచుకొనుటకు ఎవరును ప్రయత్నింపరు.

ప్రకృతి వైద్యులు చేయుచున్న నేవను కొంచెవరచుటకు నేనిట్లుచెప్పలేదు. నేను తెలియనివాడనయ్యు వారు చేయుచున్న పనినే నేనును చేయుచున్నాను. కాఁటి వారు నిజమును గ్రహింపబలయునని నాకోరిక. అట్లు వారు చేసినయెడల సాధ్యమైన సందర్భములలో అభివృద్ధికి తేగలరు. మానవ నేవచేయు నుత్సాహముతో ప్రకృతి వైద్యులలో ఎవరో ఒక శక్తి సామర్థ్యములగల వ్యక్తి ముందుకు వచ్చునంతవరకు ఇట్టి పరిస్థితులిట్లే యుండునని నా దృఢాభిప్రాయము. సాధారణ వైద్యవృత్తికి వైద్య శాస్త్రముకలదు. వైద్యుల సంఘములుకలవు. వైద్యమునకు శిక్షనొసగు విద్యా సంస్థలును కలవు. వారి విధానము కొంతవరకు పనికివచ్చుచున్నది కూడ. ఇంకను శోధింపబడి శాస్త్రీయముగా ఋజువుచేయబడని విషయములను ఒక్కసారిగా డాక్టరులు నిష్కర్మగలరని విశ్వసించుట కవకాశములేదు.

అవి యెట్లున్నను ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రకృతి సహజమైనవగుటచేత తెలియనివారుకూడ ఆవలంబించవచ్చును. వారికి ఎట్టి ఆపదగాని వాటిల్లదు. ప్రకృతి చికిత్సలయందలి ఈ యాధిక్యమును ప్రజలు గ్రహింతురుగాక. తల

నొప్పిచే బాధపడుచుండి ఒక గుడ్డును చల్లనినీటిలో ముంచి తలకు చుట్టుకొనుటవలన అతనికెంతమాత్రమును ఆపదరాదు. చల్లని నీటికితోడు మన్నుపట్టినికూడ వేసినయెడల తడి పట్టియొక్క గుణమును అది ద్విగుణీకృతము చేయగలదు.

ఇక శ్రుత్యశన (లింగ) స్నానమునుగూర్చి వ్రాసెదను. జనసేంద్రియము శరీరములలో అతి సున్నితమైన భాగము. పోకయు లింగాగ్రముయొక్క చర్మమును అతి సున్నితమైనవి. నేనెట్లు ఎర్ఠింపవలెనో నాకు తోచుటలేదు. ఈ విజ్ఞానమును ఖాక్ వైద్యమునకుపయోగించి లింగాగ్రముయొక్క కొనను తడిగుడ్డుతో కడుగవలెనని సలహానిచ్చినాడు. ఇట్లు కడుగుచుండగా చల్లని నీటిని పోయుచుండవలెను పురుషుల విషయములలో ఇట్టి రాపిడి చేయుటకుముందు పోకను వై చర్మముతో మూయవలెను. ఖాక్ చెప్పిన విధానము ఈ క్రింది విధముగానుండును. చల్లని నీరుగల తొట్టిలో ఒక ఎత్తు పీటను వేసుకొనవలెను. నీటి మట్టము ఆపీటపై యెత్తుకుసమానముగానుండవలెను. రోగి ఈ పీటమీద కూర్చొని తొట్టికి వెలుపల కాళ్లనుంచుకొని జనసేంద్రియమును కడుగవలెను ఈ జనసేంద్రియము తొట్టియందలి నీటి మట్టమునకానుకొనియుండవలెను ఇట్లు రుద్దికొనుట నొప్పిని కలిగించునట్టిదిగా నుండకూడదు అట్లు రుద్దుటవలన రోగికి నుభముగానుండవలెను. ఈ స్నానానంతరము రోగి బడలిక తీరి శాంతిని పొందవలెను. రోగమెట్టిదైనను ఈ స్నానము తరువాత రోగి అప్పటికేయైనను కొంతమేలుపొందును. ఈ శ్రుత్యశన స్నానములను ఖాక్ కటి స్నానములకంటె లాభదాయకమైనవిగా వర్ణించినాడు. కటి స్నానములలో నాకుగల అనుభవము శ్రుత్యశన స్నానములలో లేదు ఈ విషయములలో నేనే నిందితుడను. నేను జాగ్రతవహించలేదు. శ్రుత్యశన స్నానములను చేయవలెనని నేను సలహానిచ్చినవారు కూడ ఓపికతోవానిని చేయలేదు. కాబట్టి నాస్యానుభవమును ఓట్టి యీ స్నానములయొక్క రోగమును కుదర్చగల శక్తిని గూర్చినను అభిప్రాయమియ్యజాలను. శ్రుతి వారును పరీక్షింపతగిన స్నానము. తొట్టి లభ్యము కానియెడల ఒక కూజాతో లేక లోటాతో నీటిని పోసుకొనుచు ఈ స్నానమును చేయవచ్చును. రోగికి ఆలస్యం తీర్చి శాంతి నీయగలదు సామాన్యముగా శ్రుజుల తమ జనసేంద్రియములను శుభ్రపరచుకొనరు. ఈ మర్దన స్నానమువానిని తప్పకుండా శుభ్రముచేయును. మనము జాగ్రత వహించిననే తప్ప పోకకును వైచర్మమునకును మధ్య పాచివేర్కొనను. ఈ పాచిని తీసివేయవలెను. జనసేంద్రియమును శుభ్రముగానుంచుకొని వైన చెప్పిన చికిత్సను ఓర్పుతో చేసినయెడల బ్రహ్మచర్యమును సాధించుట

సులభమగును లింగాగ్రమునందలి సకముల చిగుళ్లను మొద్దుపారునట్లు చేసి అనవసరమైన ఇంద్రియ పశనమును అరికట్టును. ఇంద్రియ పతనము కలుగుటవలన నమిక్కిలి ఆశుభ్రతకలుగును. శుభ్రముకావలెనని నొక్కి చెప్పుటవలన ఇంద్రియపతనముమీద అసహ్యతకలిగి అట్టి పతనముకాకుండ చేసుకొనుటయందు జాగ్రత్తను పురికొల్పును ఏ ఏ సాధనములచేత వానిని నిరోధించుకొనవచ్చువో ఆయాసాధనములను అన్వేషించుటకు ప్రోద్బలము చేయును.

భూయోక్త పక్షిశన స్నానములను గూర్చి చెప్పినతరువాత తడి పట్టిలనుగూర్చి పుటయు క్తమని తోచుచున్నది ఇవి తీవ్రమైన జ్వరముల లోను, నిద్రలేని సందర్భములలోను మిక్కిలి ఉపయుక్తమైనవి. ఈ క్రింది విధముగా తడి పట్టిలను వేయవచ్చును తి, 4 మందమైనట్టియు వెడల్పు గలిగినవియునగు ఉన్ని శాలువలను ఒక మంచముమీద వ్రచివానిమీద ఒక ముతుక దుప్పటిని చల్లని నీళ్లలో ముంచి కొంతవరకు పిండివేసి పరుపవలెను. రోగి ఈ తడి దుప్పటిమీద వెల్లికెరి పరుండి ఈ దుప్పటికి వెలుపలగా వేయబడిన తలగడమీద తన తల నుంచుకొనవలెను. ఈ తడి దుప్పటితోను ఉన్ని శాలువలతోను రోగి శరీరమునంతను కప్పివేయవలెను. తలను మాత్రము అట్లు కప్పకూడదు. తలకు నీటిలోముంచి కొంతవరకు పిండి వేసిన తడి తుండు గుడ్డను చుట్టవలెను ఇట్లు దుప్పటితోను శాలువల తోను రోగిని కప్పివేయుటవాన వై గాలి లోపలికి రాజాలదు ఇట్టి తడి పట్టిలో మొదట రోగిని ఉంచినపుడు అతనికి కొంచెము నేపు ఉపిరి అడ నట్లుగా తోచవచ్చును. తరువాత సుఖముగా నుండగలడు. ఒకటి రెండు నిమిషములలో వేడిమిగానున్నట్లు అతనికి తోచును. జ్వరము పురాణ జ్వరమైనయెడల అట్లు తోచకపోవచ్చును. అట్లు తనకు కనుపడిన వేడిమి నిమిషములలో తగ్గి చెమటుపట్టును. జ్వరము తగ్గని సందర్భములలో రోగిని ఈ తడి పట్టిలో అరగంటవరకు ఉంచితిని. చివరకుచెమటు పోసినది. కొన్ని సమయములలో చెమటు పట్టదుగాని రోగి నిద్రపోవును. అట్టి సందర్భములలో అతనిని మేల్కొల్పరాదు నిద్రయొక్క అర్థము శరీరముయొక్క తాపము నంచి సుఖము నిచ్చునదని యర్థము. ఈ పట్టితో కనీసము 1, 2 డిగ్రీలైన జ్వరము తప్పకుండ తగ్గిపోవును.

ముప్పది సంవత్సరములకు పూర్వము నా రెండవ కుమారునకు డబుల్ నిమోనియాయును తీవ్రమైన జ్వరమును కలిగి సంద్రిశలాపము లాడు చుండెను. నాకొక వైద్యుడైన స్నేహితుడు వాని స్థితినిగూర్చి నాకు తెలుపు చుండెను. ఆయన మందులను నేను వాడలేదు. అందుకాయన బహు విచారపడినాడు. నేను నీటి వైద్యము చేసితిని. జ్వరము తీవ్రముగా నున్న

పుడు వానిని తడి పట్టిలలో నుంచుచు. టిని. 6, 7 దినములలో జ్వర తీవ్రత తగ్గినది నేనపుడు వానికి త్రాగుటకు నీరు మాత్రమే ఇచ్చుచుంటినని నాకు జ్ఞాపకము. ఒక వేళ నారింజ రసమునిచ్చినను ఇచ్చియుండును. కాని మరేమియు నీయలేదు. విషజ్వరము (టైఫాయిడ్) లోనికి దించినది నలుబది రెండు రోజులు ఈ జ్వరము కాచినది. అతనికి ఆహారము సరిపుచ్చుట తప్ప నేను చేసిన చికిత్స ఏమియులేదు. పాలును నీరమును మాత్రము ఆహారముగా నిచ్చితిని. ప్రతి దినము తడి గుడ్డతో వానిని తుడుచుచుంటిని ఇట్లు చేయుటతో జ్వరము సంపూర్ణముగా పోయినది. నా నలుగురు శుమాళ్లలో ఇతడు మిక్కిలి ఎలముగలవాడును ఆరోగ్యవంతుడును అయినాడు. ఈ చికిత్సవలన అతను ఎంత మాత్రము చెడిపోవలేదు. ఈ విషయమొకటి యే దాని ప్రశస్తిని చాటుట లేదా !

ఈ తడిపట్టిలు వేసవికాలమునందు కలుగు చెమట పొక్కులు, ఆటలమ్మయితర చర్మవ్యాధులు, తడపర, మహుచి, మొదలైన వానిని కుదుర్చుట కుపయోగపడును ఈ వ్యాధులలో వానిని అనేక సార్లు పయోగించితిని. మహుచికము, తడపర సందర్భములలో నీరు కొంచెముగా ఎర్రబడునంత వరకు పోటాసియమ్ పత్యాంగనేటును నీటిలో కలిపితిని. ఈ రోగుల కుపయోగించు దుప్పట్లు సలసల క్రాగు నీటిలో ముంచుట మూలముగా అటు తరువాత శుభము చేయబడవలెను. ఆ దుప్పట్లపై ఆ నేడినీరు చల్లబడు నంతవరకు అట్లే ఉంచి సబ్బుతోను నీటితోను ఉతుకవలెను.

రక్తము క్రిమముగా ప్రవహించక కాళ్ల కండరములు పుండ్లవలె నుండి నొప్పి చేసి, కాళ్లు బాధకలిగించునపుడు మంచ గడ్డతో వానిని మర్దన చేసినయెడల ఎంతయో లాభించును. ఈ చికిత్స వేసవికాలములో ఫలవంతముగా నుండగలదు. శీతకాలములో బలహీనుడైన రోగికి ఇట్లు చేసినయెడల ఆపదకలుగవచ్చును.

వేడి నీళ్లను ఓకిత్సా సాధనముగానుపయోగించుటవలన కలుగు లాభములనిచ్చుట వివరించెదను. చాల సందర్భములలో వేడి నీటిని తెలివిగా నుపయోగించిన యెడల లాభము కలుగును. అయోడినుతో గాయములు మొదలైన వానిని కుదుర్చుకొనుట పరిపాటియైనది. ఈ సందర్భములలో అనేకములను వేడి నీటిచేత ఇట్లే ఫలవంతముగా కుదుర్చుకొనవచ్చును. గాయములు తగిలి వాచిన చోటులలో టిక్ షర్ అయోడినును ఉపయోగించురు. వేడి నీటి కాపడములు వీనికి మించిన ఫలితము నీయగలవు. చెవి

పోటులకుకూడా ఆయోడిను నుపయోగింతురు. ఇట్టి అనేక సందర్భములలో చెవిని వేడి నీటితో కడిగినయెడల వాధను తీసివేయగలదు. ఆయోడిను నుపయోగించుటవలన కొన్ని సందర్భములలో కీడు కలుగును. ఈ ఔషధముయొక్క కీడును రోగి గుర్తింపక పోవచ్చును. ఇంకొక ఔషధమని ఆయోడినును లోపలికి పుచ్చుకొన్న మహా ప్రమాదము కలుగవచ్చును. వేడి నీటి నుపయోగించుటలో అట్టి ప్రమాదము ఏదియు కలుగదు. సల సల క్రాగు నీరు టింక్చర్ ఆయోడినువలె వాగుగా క్రిమి సంహారము చేయగలదు. ఆయోడిను ఉపయోగములను తేలికపరచుట నా ఉద్దేశముకాదు. అన్ని సందర్భములలోను దానికి బదులుగా వేడి నీళ్ల ఉపయోగపడునని కూడ నేను చెప్పను. మనకుపయోగపడు ఔషధములలో ఆయోడిను మిక్కిలి లాభకరమైనది, అవసరమైనదియు కూడ. కాని దానివలన మనకు డబ్బు వ్యయమగును దానిని వీడలు కొనలేరు ఇంతేకాకుండా ప్రతి వారు దాని నుపయోగించుటవలన ఒకప్పుడు కీడుకలుగవచ్చును. నీరు ఎచ్చట పట్టినను లభ్యమగును. అది అంత సులభముగా లభ్యమగును కాబట్టి వైద్యమునందు దాని విలవను మనము ఖండింపకూడదు. గృహ వైద్యములో సామాన్యముగా అందరకును తెలిసిన విషయములు మనకు తెలిసినయెడల అనేక అపదలనుండి మనము రక్షణ పొందవచ్చును.

తేలుకుట్టు విషయములో చికిత్సలన్నియు లాభించని సందర్భములలో వేడి నీటిలో కుట్టిన భాగమును ముంచుటవలన కొంతవరకు వాధ ఉపశమించెడిది.

చలివచ్చినప్పుడు రోగిని గుడ్డలతో వాగుగా కప్పి అతని చుట్టును సల సల క్రాగుచున్న నీటిని బక్సెట్లలో పోసి ఉంచినయెడల ఆ చలి పోవును ఆ గదిలోనున్న గాలిని నీటి ఆవిరి మూలముగా లేక ఇంక యేదైన విధముగా వేడి చేసినయెడల ఆ చలి భాధ తగ్గును వేడి నీటినుంచు రబ్బరు తిత్తి చాల యుపయుక్తమైన వస్తువు. అది ప్రతిఇంట నుండకపోవచ్చును. ఒక గాజు సీసాలో వేడి నీటిని పోసి చిరదాచేసి, గుడ్డతోకప్పి ఉపయోగించిన మైన పెప్పిన విధానమువలన కలిగిన లాభమే కలుగగలదు. వేడి నీళ్లు పోసిన పుడు పగిలిపోవని సీసాలనే మనము విర్యాటు చేసుకోవలెను.

నీటి ఆవిరి చికిత్సా సాధనములలో చాల ఉపయుక్తమైనది. రోగి చెమర్చునట్లు చేయుటకీది ఉపయోగపడును. క్లిష్ణవాతము, క్లిష్ణలో పోయిల సందర్భములలో ఆవిరి స్నానము అత్యంతోపయోగముగా నుండును. ఆవిరి స్నానము పూర్వులు ఈ క్రింది విధముగా చేసెడివారు.



అదియే సులభమైన పద్ధతికూడ. ఒకటి రెండు శాలువలను ఎడమెడము గాను, నీగుపుగాను అల్లిన మంచము మీదపరచి, మంచము క్రింద ఆవిరి తయారై మూతలుగల పాత్రలను ఉంచవలెను. రోగిని ఆ మంచము మీద పరుండబెట్టి ఈ శాలువలు క్రిందివరకు వాలునట్లుగా వాగితో కప్పి ఆవిరి పైకి పోకుండను చలిగాలి లోనికి రాకుండను బానితోనే బాగుగామూసి వేయవలెను. పైన చెప్పినట్లు ఏర్పాటు చేసిన తరువాత ఆవిరి పాత్రల మీది మూతలను తీసివేసినయెడల శాలువల క్రింద పడుకొన్న రోగికి ఈ ఆవిరి తగులును ఈ నీటిని ఒకటి రెండు సారులు తీసివేయుట అవసరముకావచ్చును. ఇండియా దేశములో సామాన్యముగా ప్రజలు ఈ నీటి పాత్రల క్రింద ప్రొయ్యిని ఉంచుదురు. ఇట్లు ఉంచుటవలన నీరు ఎప్పుడును మరుగుచుండును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆవిరి ఎడతెగకుండ వచ్చుచుండును. అయితే అందువలన ఆపదలు సంభవించవచ్చును. ఒక నిప్పురవ్వ శాలువలలోపడి వానినిగాని మంచమునుగాని కాల్చివేసి రోగి ప్రాణమునకు ఆపద తీసుకొని రావచ్చును. కాబట్టి నేను వివరించిన విధముగా ఉపయోగించుట మంచిది అదికొంచెము ఆలస్యమునకు కారణమై వినుగును కలిగింపవచ్చును.

కొంతమంది వేపాకును ఇతర పదార్థాలను ఆవిరి చేయునీటిలో కలుపుదురు. ఆవిరి యొక్క సౌఖ్యము ఇట్లు చేయుటవలన అధికమగునో కాదో నాకు తెలియదు. ఆవిరియొక్క ఉద్దేశము చెమట కలిగించుట. అది వట్టి ఆవిరి చేతనే లభ్యమగును.

పాదములు శీతలముగా నున్నప్పుడు లేక కాళ్లలో పొట్టు కలిగినప్పుడు రోగి భరింపగల వేడినీటిలో మోకాళ్లవరకు తన కాళ్లను ఉంచునట్లు చేయవలెను. ఆ నీళ్లలో కొంత ఆవపిండిని కూడ కలుపవచ్చును. ఈ పాదస్నానము 15 నిమిషములకు మించకూడదు ఈ చికిత్స కాళ్లయందలి రక్త ప్రసారమును జరిగించి వెంటనే బాధలను ఉపశమింపజేయును.

సామాన్యమైన జలుబు, గొంతునొప్పి విషయములో సామాన్యమైన టీపాత్రవంటి పాత్రలో ఆవిరిచేసి దానికాడ ద్వారా ముక్కులకు లేక కంఠమునకు ఆవిరి పోకునట్లు చేయవచ్చును. ఈ పని నిమిత్తము సామాన్యముగా నీరు కాచి యేపాత్రకైన చాలినంత పొడవుగల రబ్బరు గొట్టమును తగిలించవచ్చును.

### 3. ఆకాశము.

(ఉధర్).

ఆకాశమును పదమునకు అర్థము చెప్పట సులభముకాదు తక్కిన భూతములకుకూడ యిట్లే అర్థము చెప్పట కష్టము. జలమనగా సామాన్యముగా మనము వ్యవహరించు నీరముకాదు. వాయువనగా గాలియు, పృథ్వి అనగా మన్నును, తేజమనగా వెలుతురునుకావు ఆకాశ మనగా ఎంశమాత్రమును ఈధరుకాదు. ఆకాశమనగా దాని అవయవార్థము మిథ్యకావచ్చును. కాని ఇదియు జూర్యమును తెలుపజాలదు ఈ పంచభూతములును స్వతస్సిద్ధముగా ప్రాణముగలవి. మనము ఈధరును ఆకాశమునకు సమానమని చెప్పనప్పుడు, ఈధరును గురించి మనకేమియు తెలియదని యర్థము ఆకాశమునుగూర్చి అంతకంటే తెలియదని యర్థము వానియొక్క చికిత్సా శక్తి అంతకంటె తెలియదు. ఆకాశమనగా భూమి చుట్టునుండు వాయువు ఉండియు ఇతరమైనవి విమియు లేని స్థలము అని అర్థము. మేఘము లేనినాడు మనము పైకి చూచినయెడల లేత నీలివర్ణముగల ఆకాశము మనకు కనబడును. ఈ ఆకాశము లేక ఈధరు ఎల్లలులేనిది, మన చుట్టును అది అవరించియున్నది. అది లేనిచోటు అవగంజంతయైన లేదు. ఆకాశము దేని మిదనో ఆధారపడి వ్రేలాడుచున్నట్లు మనము సామాన్యముగా భావించుము. అది నీలి ఆకాశము మాత్రమే. ఆకాశము మన పైననున్నది. చుట్టును ఉన్నది. క్రిందను ఉన్నది. మనము భూమితో పాటు గిరిగిరితిరుగుచున్నాము ఆకాశమట్లు గుండముగానుండి దానిలో అందరమును ఇమిడియున్నాము. వైభాగము దరలేని ఒక మూతయని దీని ననవచ్చును. ఆకాశముయొక్క క్రిందిభాగము కొన్ని మెల్లవరకు వాయువుతో నిండియున్నది. ఆకాశము మిథ్యయేమైనను ఈ గాలియే లేకున్న మానవుడు ఊపిరాడఁ చనిపోయి యుండును. మనకు గాలి అగుపడని దగ్గట నిజమే. కాని అది కదలునపుడు మనకు తెలియగలదు. ఆకాశములో లేక ఈధరులో గాలియుండును. ఒక ఖాళీసీసానుండి గాలిని పైకిదీసి ఖాళీగలమును కలిగింపవచ్చును. కాని ఈ ఖాళీస్థలమును మాత్రము తీయుటట్లు - ఈ ఖాళీస్థలమే ఆకాశము.

రోగనివృత్తి నిమిత్తము లేక ఆరోగ్యమును కాపాడుకొను నిమిత్తము ఈ ఆకాశమును మనము వినియోగించుకొన వలసియున్నది. ప్రాణము నిలుచుటకు వాయువు అత్యవసరము ఆకారణము చేత ప్రకృతి దాని

నెల్లెడలను అమర్చినది కాని ఇది నిజముగా ఎల్లచోట్లను లేదు. భూమి పైన కొన్ని మైళ్లు తరువాత గాలి లేదని శాస్త్రవేత్తలు తెలుపుదురు. ఇట్టి వాయువు లేనిచోట ప్రాణులు మనజాలవు. ఇది నిజముకావచ్చును, అబద్ధమును కావచ్చును. ఆకాశము ఈ వాయువుగల చోటులను అతిక్రమించునని తెలిసిన, మనకు చాలాను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఖాళీస్థలము భర్తీచేయు విదో ఒక వస్తువుగా వారు ఈధరును వర్ణింపవచ్చును. అప్పుడు గాలియు ఈధరును లేని ఖాళీస్థలమైన ఆకాశమునకు క్రొత్త పేరును మనము కనిపెట్ట వలసియందును. ఈ విషయ మిట్లున్నను మన చుట్టునుండు ఖాళీస్థలము మనకు తెలియని వింతయగుచున్నది. భగవంతు డెవరో మనము నిర్ణయింప గలిగిననాడు ఈ వింతనుగూడ నిర్ణయింపగలమేమో? ఒక విషయము మాత్రము స్థిరము. అదేదన ఈ ఆకాశ భూతమును మన మెంత యెక్కువగా ఉపయోగించుకొనగలమో అంత ఎక్కువగా మనకు ఆరోగ్యముకలుగును. మనము మొదట నేర్చుకొనవలసిన గుణపార మేదియన ఆకాశమునకును మనకును మధ్య ఎట్టి అడ్డమును మనము గలిగించుకొనకూడదు. ఈ యెల్లలు లేని ఆకాశము మనకు అత్యంత సమీపముననున్నది. అత్యంత దూరమునను కలదు మనకు ఇంట్లు, వాని వైకప్పులు, దుస్తులుకూడ మన కడ్డము లేకుండనుండి, ఆకాశభూతమునకు ప్రవృత్తిమైన సంబంధమును మనము కలిగియున్నయెడల మనకు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము కలుగ వచ్చును. ఇట్లు పొందుట ప్రతివారికిని సాధ్యముకాదు. అయినను అందరును ఈ వాక్యముయొక్క నిజమును గ్రహింపగలరు. గ్రహించను వలెను. తమతమ జీవితములకు ఇట్టి ఆకాశ భూతములభించునట్లు చేసుకొనవలెను. అచరణలో ఈ స్థితిని మన మెంతవరకు పొందుదుమో అంతవరకును తృప్తిని, మనశ్శాంతిని పొందుదుము శరీరముకూడ అటంకమును కలుగజేయు వస్తువై మానవుని భగవంతునినుండి వేరు చేయునను అర్థమునకు ఈ విమర్శ దారిలీయగలదు ఈ నిజార్థమును మనము తెలిసికొన్నయెడల మనశరీర విచ్ఛిత్తికి మనము భయపడము. భగవద్ స్వేషణలో అత్త సాక్షాత్కారము కలుగును. ఇట్లు శరీరము కోర్కెలను నెరవేర్చుకొను సాధనము కాజాలదు. అత్తకును పరమాత్మకునుగల సంబంధమును తెలిసికొనుటకే మానవుడు తన శరీరమును పయోగింపవలెను. ఈ అస్వేషణములో తన చుట్టునున్న జీవములలో తానొక భాగమనియు తాను వానికన్న భిన్నమైన వాడు కాడనియు తెలిసికొనగలడు. అనగా మానవనైవ ; దానిద్వారా భగవంతుని పొందుట అని అర్థము.

అధ్యాత్మిక చింతనమునకు దారి తీసిన ఈ తర్కమును ఇంతటితో చాలించి మనము తెలిసికొనవలసియున్న విషయమే మనగా, మన చుట్టు ప్రక్కల ఎంత ఖాళీగానున్న అంతమంచిది. మనము అనవసరమైన కుర్చీలు, బల్లలు మొదలైన వస్తువులతో నింపక, మనకు ఎంత లెక్కవ దుస్తులవ సరమో అంత తక్కువ దుస్తులతోడనే తృప్తిపడి అంత తక్కువ దుస్తులనే ఉపయోగింపవలెను. చాల ఇండ్లలో అనవసరమైన అలంకరణ వస్తువులు, మంచములు, కుర్చీలు, బెంచీలు, ఉండును ఇవి లేకుండానే జీవితముగడచును. ఇట్లు వస్తువులు క్రెక్కి రిసియుండుచోట ప్రకృతిలో నివసించు మానవునకు ఊరికి ఆడదు. ఇవియున్నవియు దువ్వను క్రిమికీటక ములను ఆకర్షించు వస్తువులేయగును. నన్ను బంధించిన ఈ యింటి యందునాకు ఏమియుతోడుట లేదు. ఇచ్చటనున్న కుర్చీలు, బెంచీలు, పోఫాలు, పడకలు, ఆ నేకములుగానున్న అద్దములు, నాకు సరచాంపల్యమును కలిగించుచున్నవి. నేలమీద పరచిన మిక్కిలి విలువగల రత్న కంబళ్లలో ఎక్కువ దువ్వ పేరుకొనుచున్నది. వానియందు క్రిమికీటకములు వర్ధిల్లుచున్నవి. ఒకనాడు ఈ రత్నకంబళ్లలో నొక దానిని దులుపుటకు పైకితీచు కొనిపోవుటకనేకమంది కావలసినవైనను. ఆరుగురు పురుషులు ఒక పూటయంతయు ఈ పనిలో నిమగ్నరైయుండిరి. తారు కన్నీసము పదిపానుల మన్నును దులిపిరి. తిరిగి ఆ కంబళిని దాని స్థానములో నుంచినపుడు అది కొత్తదనమును చూపినది. ఈ కంబళ్లను మానము ప్రతిదినమును బయిటికి దీసి దులువజాలము. అట్లు చేసినయెడల కంబళ్లు త్వరగా శిథిలమగును. మాలిపనివారికికూడ ఎక్కువ డబ్బు వెచ్చింపవలసి యుండును అయినను, ఈ విషయముతో మనకు నిమిత్తము లేదు. సువిశాలమైన దృష్టిలో లీనమైయుండవలెనను నా ఉద్దేశమునన్నెన్నియో ఇక్కట్లులనుండి రక్షించినదని మాత్రము నేనిచట చెప్పదలచినాను. ఇందువలన నాయింటియందు అత్యల్పమైన వస్తువులును నాకత్యల్పమైన దుస్తులును ఉండుటయేకాక నాజీవితవిధానము సంపూర్ణ సౌలభ్య మైనదిగా మారినది ఒక్క మాటలో యీ విషయము సంతయు చెప్పవలయునన్న నేను దిన దినమునకును ఆకాశ భూతముతో నా సంబంధమును హెచ్చుచేయుచుంటిని. ఇట్లు హెచ్చు చేసుకొనుటతో నా ఆరోగ్యము హెచ్చెను. నాకు తృప్తి హెచ్చినది. మానసిక శాంతికూడ హెచ్చినది. వస్తువుల మీద కోరిక చాలమట్టుకుపోయినది. విశాలమైన సృష్టితో సంబంధమును కలిగించుకొనువానికి ఏమియు నక్కరలేదు కాని అన్నిటిని కలిగియుండును. చివరకు న్యాయముగా తా నుపయోగించు కొనగలదానియందును, తాను జీర్ణించుకొనుదానియందు

దును హక్కును కలిగియుండును ప్రతివారును ఈ విధి ననుసరించిన యెడల అందరికిని చాలినంతయుండి ఎవరికిని లోపముండదు. ఒక్కొక్క చోట జనసమృద్ధమును ఉండదు.

వైవిచారణనబట్టి ప్రతివారును ఆరుబయట నిద్రింపవలెనని అర్థియగును చలి, మంచు, తగలకుండ చాలినన్ని దుస్తులను కప్పుకొనవచ్చును వర్షాకాల మునందు గోడలులేని గొడుగు ఆకృతినిపోలిన వైకప్పును వర్షమునుండి రక్షించుట కుపయోగింపవలెను లేక్కిన బుతులయందు మన కెల్లప్పుడును నక్షత్రములతో మెరయుచుండు నీలిఆకాశమే కప్పుకావలయును. మన మెప్పుడు కండ్లు తెరిచినను, మనము ఎల్లప్పుడును మారుచుండు అందమైన విశాలమైన ఆకాశమును తిలకించి సంతోషమును పొందవలెను. అట్లు తిలకించుటలో వినుగుండదు కండ్లకు హానిగాని మిరు మిక్లు కొలుపుటగాని ఉండదు. మీదు మిక్కిలి కండ్లకు హాయినిగూర్చును. వేరువేరు నక్షత్ర గుచ్ఛములు ఆకాశమునందు ప్రయాణమొనర్చును. కండ్లకు ఎంతతృప్తిని కలిగింపవు? నక్షత్రములను మన ఆలోచనలకన్నిటికిని సజీవమైన సాక్షులుగా చేసుకొన్ననాడు ఎట్టికీడుగాని చాలినయముగాని మన మనములనుచేరక, శాంతినిచ్చునట్టియు అలగటను దీర్చునట్టియు నిద్రను అనుభవంపగలము

వైసన్న ఆకాశమునండి, మనలో నున్నట్టి ఆకాశమునకును మన చుట్టు నున్నట్టి ఆకాశమునకును దిగివచ్చెదము! చర్మమునందు కోటా నకోట్లు రంధ్రములున్నవి. ఈ రంధ్రములలోనున్న ఖాళీస్థలములు పూడిపోయినయెడల మనము వెనువెంటనే చనిపోయెదము. ఈ రంధ్రములు ఎంతవరకు మూసుకొనిపోవుకో అంతవరకు మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును ఇట్లే మన జీర్ణకోశమును అనవసరమైన అహార పదార్థములతో నింపి వేయరాదు మనకు కావలసినంత అహారమును మాత్రమే తినవలెను అంతకుమించి తినరాదు. కొన్ని సమయములలో కొందరు ఆకలికిమించి తినెదరు. జీర్ణమునకురాని వస్తువులను అవి అట్టివని తెలియక తినెదరు. ఆప్పుడప్పుడు అనగా వారమున కొకసారియో రెండు వారముల కొకసారియో ఉపవసించుట ఆరోగ్యమున కాపాడగలదు దినమంతయు ఉపవసించలేక పోయినను, ఒకటి రెండు సారులు భజించుట మానివేయవలెను ప్రకృతిలో ఖాళీస్థలము లేదు అనువాక్యము కొంతవరకు మాత్రమే నిజము మన చుట్టునున్న సువిశాలమైన స్థలము ఇందలి నిజమును ఋజువు చేయుచున్నది

## 4 సూర్యుడు.

(లేజో భూతము).

మనమింతవరకు చర్చించిన ఇతర భూతములవలెనే సూర్యరశ్మి లేకుండ మానవుడు జీవించజాలడు సూర్యుడు మనకు వేడి వెలుతురుల నిచ్చుచున్నాడు. సూర్యుడు లేకున్న వెలుతురును ఉండదు, వేడిమియు నుండదు. మనము సూర్యునివెలుగును సంపూర్ణముగా వినియోగించు కొనజాలక సరియైన ఆరోగ్యమును పొందజాలకున్నాము. నీటిన్నీన మొంత ఉపయోగకారియో అతపస్నానముకూడ అంత ఉపయోగకారియే. ఒకదానికి బదులు ఇంకొకటి ఉపకరింపజాలదు. నిస్సత్తువ, రిక్తప్రసారము నెమ్మదిగాజరుగు సందర్భములలో దుస్తులులేకండ ఉదయము సూర్య రశ్మిలోనున్నయెడల శరీరమునకు జవసత్వములనిచ్చును. ఉదయ పుటెండలో అల్పత్రావయతః (ఉదా) కీరణములెక్కువగా కలవు. ఇవి కీరణములలో మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. రోగికి చలివచ్చినపుడు శరీరమంతయు కప్పకొని ఎండలో పరుండి దుస్తులను క్రమక్రమముగా విసర్జింపవలెను దుస్తులు లేకుండ ఎవరును చూడజాలనట్టి ఒక ఆవరణలో నడుచుచు సూర్యరశ్మిని పొందవచ్చును. ఇట్లే మనుష్యులు చూడని మరే ప్రదేశములోనైన చేయవచ్చును అట్టిప్రదేశము మనకు సులభముగా లభింపనియెడల జనసేంద్రయములను ఒక చిన్న గుడ్డతో కప్పకొని లేక లంగోటిని ధరించి అతపమును శరీరమునకు సోకింపవచ్చును.

అతపస్నానములవలన మేలుపొందినవారిని అనేకమందిని నేనెరుగుదును. అతపస్నానము క్షయకు అందరుకు తెలిసిన చికిత్సాసాధనము. అతపస్నానము, బాలసూర్యకీరణచికిత్స ప్రకృతిచికిత్సలలో మాత్రమే జరుగుటలేదు. అంగ్ల వైద్యము వీనిని ప్రకృతిచికిత్సలనుండి అలవరచుకొని యింకను వానిని వృద్ధిచేసినది. శీతల దేశములలో వైద్యుల సలహామీద ప్రత్యేకముగా గాజుతో తయారుచేయబడిన కట్టడములు నిర్మింపబడినవి. ఈ గాజుద్వారా సూర్యకీరణములు ప్రసరించును ; కానివారికి చలితగులదు.

అతపచికిత్స వివిధముగాను కుదురని వుండ్యను కుదుర్చును. 11 గంటలకు ఆనగా మధ్యాహ్నమువరకు పూర్వము చెమటపట్టించుటకు రోగులను అతపముతో పరుండవెట్టితిని. ఈ పరిశోధన న్నెగ్గినది. వెనువెంటనే రోగులకు చెమట పోసినది. ఈ సందర్భములలో తలకు తడిమన్ను వేసి దానిని సూర్య రశ్మినుండి కాపాడవలెను. అరటి ఆకుల, లేక మరేవైన

యితర ఆకులను తలముఖములను కప్పటకుపయోగించి, తల ఇంకను చల్లగానుండి బాగుగా కాపాడబడునట్లు చేయవచ్చును. తలకు ఎన్నడును తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి సోకునట్లు చేయకూడదు.

## 5. వాయువు.

పూర్వపు పుటలలో మనము చర్చించిన భూతములవలెనే వాయు భూతముకూడ మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. పాంచభౌతికమైన మానవ శరీరము ఈ భూతములలో నేదిలోపించినను మనజాలదు. కాఁజ్ఞి ఎవరును గాలిని చూచి భయపడకూడదు. సామాన్యముగా మనవారెచ్చటికి వెళ్లినను సూర్యరశ్మి గాలితగులకుండ చేసే కొని ఆరోగ్య భంగమొనర్చుకొందురు. ఒహీరంగ ప్రదేశములలో మంచి గాలితగులుచోట నివసించుటను మనము బాల్యమునుండియు అలవరచుకొనవలెను. అట్లు చేసినయెడల శరీరము గట్టిపడి జలుబు మొదలైన రోగములు రావు. మంచిగాలియొక్క ఆవశ్యకతనుగూర్చి పూర్వపుటధ్యాయములలో నొకదానియందు చాలినంతగా చర్చించితిని. ఇచ్చట దానిని గూర్చి చర్చించుట చర్విత చర్వణ మగును.

**LIST OF PUBLICATIONS OF THE NAVAJIVAN TRUST,  
AHMEDABAD.**

*(English Publications.)*

	<b>PRICE</b>
	<b>RS. A. P.</b>
The Story of My Experiments with Truth An—Autobiography by Gandhiji.	7 0 0
2 Satyagraha in South Africa by Gandhiji (out of stock).	0 10 0
3 Key to Health by Gandhiji	7 0 0
4 Non-violence in Peace and War, Volumes I and II by Gandhiji	5 8 0
	and
5 Christian Missions—Their Place in India by Gandhiji	2 0 0
6 Economics of Khadi by Gandhiji [under preparation]	2 0 0
7 Cent Per Cent Swadeshi or the Economics of Village Industries by Gandhiji	2 0 0
8 From Yeravada Mandir by Gandhiji	0 8 0
9 The Indian States Problem by Gandhiji (out of stock).	0 8 0
10 Hind Swaraj or Indian Home Rule by Gandhiji	0 8 0
11 Self-Restraint v. Self-Indulgence [Relations of the Sexes] by Gandhiji	2 0 0
12 Women and Social Injustice by Gandhiji	3 0 0
13 Delhi Diary by Gandhiji	3 0 0
14 The Nation's Voice by Gandhiji	3 0 0
15 Gandhiji's Correspondence with the Government by Gandhiji (1942-44)	2 8 0
16 Constructive Programme, Its Meaning and Place by Gandhiji	0 6 0
17 Communal Unity by Gandhiji	9 0 0
18 To the Students by Gandhiji	3 8 0
19 Food Shortage and Agriculture by Gandhiji	2 3 0
20 Diet and Diet Reform by Gandhiji	2 0 0
21 Ramanama by Gandhiji	1 0 0
22 Bapu's Letters to Mira by Gandhiji	4 0 0
23 Gleanings by Mirabeau	0 6 0
24 Selected Letters—I by V. G. Desai	0 7 0
25 Selections from Gandhi by Nirmalakumar Bose	4 0 0
26 Satyagraha in Champaran by Rajendra Prasad	2 4 0
27 Constructive Programme—Some Suggestions by Rajen Babu	0 8 0
28 The Gospel of Selfless Action or the Gita, according to Gandhi by Mahadeva Desai	4 0 0
29 The Epic of Travancore by Mahadeva Desai (out of stock)	2 8 0
30 The Story of Bardoli (Do)	2 8 0
31 The Power of Non-violence by Richard B. Gregg	2 0 0
32 Economics of Khadar by Richard B. Gregg	0 10 0
33 A Discipline for Non-violence (Do)	0 12 0
34 Practical Non-violence by K. G. Mushruwala	1 8
35 Practice and Precepts of Jesus by J. C. Kumarappa	1 8 0
36 Survey of Matar Taluka by J. C. Kumarappa (out of stock)	1 8 0
37 Christianity, Its Economy and Way of Life by J. C. Kumarappa	1 8 0
38 Public Finance and Our Poverty by J. C. Kumarappa	0 12 0
39 Clive to Keynes by J. C. Kumarappa	0 12 0